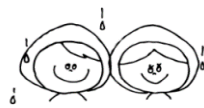




2018年

6月

# 献立表



木の実保育園

日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	補食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
11月25	和風クッパ 筑前煮 グレープフルーツ	米、板こんにゃく、押麦、三温糖、片栗粉、油、◎ホットケーキ粉、○はちみつ、○油	◎牛乳、鶏むね肉、さけ、ちくわ、卵、ごま、かつお節、○牛乳、○卵	グレープフルーツ、だいこん、にんじん、たけのこ、いんげん、ほうれんそう	◎牛乳 ○ホットケーキ ○牛乳	わかめおにぎり 果物
12月26	バターロールパン 鶏肉のマーマレード焼き にんじんのグラッセ 粉ふき芋 キャベツスープ バナナ	ロールパン、じゃがいも、はるさめ、三温糖	◎ヨーグルト、鶏もも肉、○牛乳	バナナ、きゃべつ、セロリー、にんじん、はくさい、たまねぎ、マーマレード、パセリ、○えだまめ	◎ヨーグルト ○塩ゆで枝豆 ○ミレービスケット ○牛乳	ゆかりおにぎり 果物
13月27	ゆかりご飯 ヒレカツ ポイルキャベツ ミニトマト 豆腐となめこの味噌汁 オレンジ	米、パン粉、小麦粉、油、押麦	◎牛乳、豚肉、木綿豆腐、卵、白みそ、赤みそ、○牛乳	キャベツ、オレンジ、ミニトマト、なめこ、ねぎ	◎牛乳 ○二色ジャムサンド ○牛乳	おかかおにぎり 果物
14月28	★ミートソース コーンスープ メロン 	スパゲティー、小麦粉、三温糖、片栗粉、油、○米	◎牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、粉チーズ、○牛乳	マスクメロン、たまねぎ、にんじん、トマト、コーン缶、こまつな、○きゅうり	◎牛乳 ○わかめおにぎり ○塩もみきゅうり ○牛乳	さけおにぎり 果物
15月29	★カレーライス ★野菜サラダ バナナ 	米、じゃがいも、小麦粉、押麦、マーガリン、油、三温糖、はちみつ、○三温糖	◎ヨーグルト、豚肉、○カルピス、○牛乳	バナナ、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、りんご、干しぶどう、○かんでん	◎ヨーグルト ○カルピスゼリー ○せんべい ○牛乳	ゆかりおにぎり 果物
2月30	中華丼 ワカメスープ グレープフルーツ	米、押麦、油、片栗粉、三温糖	◎牛乳、豚肉、うすら卵、水煮缶、なると、えび、○牛乳	グレープフルーツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、たけのこ、生わかめ、干しいたけ	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	
16月	ドライカレー チンゲン菜スープ グレープフルーツ	米、押麦、油、三温糖、小麦粉、マーガリン	◎牛乳、豚ひき肉、○牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、チンゲン菜、干しぶどう		
4月18	ごまご飯 高野豆腐と野菜の卵とじ えのきと長ねぎの味噌汁 オレンジ	米、押麦	◎牛乳、豚肉、卵、凍り豆腐、白みそ、赤みそ、油揚げ、黒ごま、○牛乳	オレンジ、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、こまつな、ねぎ、生わかめ、たけのこ、干しいたけ	◎牛乳 ○カステラ ○牛乳	おかかおにぎり 果物
5月19	チャーシュー麺 野菜炒め バナナ	生中華めん、○油、三温糖、油、○じゃがいも	焼き豚、なると、ベーコン、かつお節、○牛乳	バナナ、キャベツ、ほうれんそう、たけのこ、ねぎ、にんじん、赤ピーマン、ピーマン	◎ヨーグルト ○フライドポテト ○牛乳	さけおにぎり 果物
6月20	ゆかりごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリーのお浸し ミニトマト チンゲン菜とたまねぎの味噌汁 メロン	米、パン粉、押麦、三温糖、○水あめ、○砂糖	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、白みそ、赤みそ、かつお節、○牛乳、○きな粉	マスクメロン、たまねぎ、ブロッコリー、ミニトマト、にんじん、チンゲンサイ	◎牛乳 ○きな粉ぼう ○牛乳	ゆかりおにぎり 果物
7月21	バターロールパン ささみのピカタ ポイルアスパラ にんじんのグラッセ 白菜と春雨のスープ グレープフルーツ	ロールパン、マーガリン、小麦粉、はるさめ、三温糖、○もち米、○片栗粉	◎牛乳、鶏ささ身、卵、○豚ひき肉、○木綿豆腐、○牛乳	グレープフルーツ、はくさい、トマト、グリーンアスパラガス、たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリー、○しょうが、○たまねぎ	◎牛乳 ○真珠蒸し ○牛乳	わかめおにぎり 果物
8月22	ごまご飯 煮魚 酢の物 にんじんの甘煮 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 オレンジ	米、じゃがいも、三温糖、押麦、○マーガリン、○食パン、○三温糖	◎ヨーグルト、ぶり、かに水煮缶、白みそ、赤みそ、黒ごま、○牛乳、○卵	オレンジ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、こまつな、生わかめ	◎ヨーグルト ○フレンチトースト ○牛乳	おかかおにぎり 果物
23月	ドライカレー チンゲン菜スープ グレープフルーツ	米、押麦、小麦粉、油、マーガリン、三温糖	◎牛乳、豚ひき肉、○牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、干しぶどう	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	

\*3歳未満児は朝おやつに、月・水・木・土は牛乳を飲み、火・金はヨーグルトを食べます。

\*今月の栄養価の平均値  
 (乳児) エネルギー476kcal、たんぱく質19.5g  
 (幼児) エネルギー609kcal、たんぱく質24.7g  
 \*★は各クラスのリクエストメニューになります。  
 \*○、1歳はごまを除去、0歳は甲殻類を除去します。  
 \*材料の都合により、多少献立を変更する場合があります。  
 \*補食は、夕食に影響のない程度の量を提供します。

みて!さわって!やってみよう!

8日.....煮魚 今日のお魚は何かな?  
 12日.....塩ゆで枝豆 枝豆のさやもぎをしてみよう!  
 18日.....高野豆腐と野菜の卵とじ 高野豆腐は水につけるとどうなるの?  
 27日.....ヒレカツ ヒレってどこの部分かな?

※9日(土)はバザーになります。

