




2021年

6月

献立表



木の实保育園

日付	献立名	おやつ (◎は10時,○は午後おやつ)	材料名 (◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料)			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	
01 火 15 29	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き ポイルブロッコリー にんじんのグラッセ 豆乳スープ メロン	◎ヨーグルト ○わかめおにぎり ○塩もみきゅうり ○牛乳	ロールパン、じゃがいも、三温糖、マヨドレ ○米	◎ヨーグルト、豆乳、鶏もも肉、ベーコン、○牛乳	メロン、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、マーマレード、○きゅうり	ジャムサンド
02 水 16 30	納豆ご飯 肉じゃが 大根と小松菜の味噌汁 グレープフルーツ	◎牛乳 ○おふラスク ○牛乳	じゃがいも、米、しらたき、三温糖、押麦、油、○焼心、○三温糖	◎牛乳、豚肉(ロース)、納豆、白みそ、赤みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、○バター、○牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、こまつな、いんげん	おかかおにぎり
03 木 17	★ミートソース チンゲン菜スープ バナナ 	◎牛乳 ○プレーンケーキ ○牛乳	スパゲティー、小麦粉、三温糖、油、○ホットケーキ粉、○三温糖	◎牛乳、豚ひき肉、粉チーズ、○バター、○脱脂粉乳、○牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、トマト	わかめおにぎり
04 金 18	ごまご飯 ししゃも焼き 野菜炒め ワカメとたまねぎの味噌汁 グレープフルーツ	◎ヨーグルト ○あじさいゼリー ○せんべい ○牛乳	米、押麦、油、○三温糖	◎ヨーグルト、ししゃも、ベーコン、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、黒ごま、○カルピス、○牛乳	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、生わかめ、赤ピーマン、ピーマン、○かんでん(粉)、○ぶどう天然果汁	ゆかりおにぎり
05 土 19	やきそば 白菜とじゃが芋の味噌汁 オレンジ	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	焼きそばめん、じゃがいも、油	◎牛乳、豚肉(ヒレ)、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、○牛乳	オレンジ、キャベツ、はくさい、にんじん、たまねぎ、もやし、あおのり	
07 月 21	★カレーライス 野菜サラダ メロン 	◎牛乳 ○ココアマール蒸しパン ○牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、押麦、マーガリン、油、三温糖、○ホットケーキ粉、○三温糖	◎牛乳、豚肉(ロース)、○牛乳	メロン、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、りんご、かぶ、干しぶどう	さけおにぎり
08 火 22	ロールパン 鮭のマヨドレ焼き ブロッコリーと人参、コーンのサラダ キャベツスープ グレープフルーツ	◎ヨーグルト ○そぼろおにぎり ○塩もみきゅうり ○牛乳	ロールパン、マヨドレ、油、三温糖、○米	◎ヨーグルト、さけ、生クリーム、粉チーズ、○鶏ひき肉、○牛乳	グレープフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、セロリー、○きゅうり、○しょうが	ジャムサンド
09 水 23	手作りふりかけご飯 つくねハンバーグ ポイルアスパラ にんじんの甘煮 なすとたまねぎの味噌汁 オレンジ	◎牛乳 ○マカロニきな粉 ○牛乳	米、押麦、三温糖、片栗粉、マヨドレ、○マカロニ、○三温糖	◎牛乳、鶏ひき肉、いわし(煮干し)、白みそ、赤みそ、かつお節、○きな粉、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、にんじん、なす、れんこん、しめじ、しょうが、しそ	おかかおにぎり
10 木 24	肉味噌めん 五目スープ バナナ	◎牛乳 ○チヂミ ○牛乳	焼きそばめん、じゃがいも、三温糖、片栗粉、油、○小麦粉、○ごま油	◎牛乳、豚ひき肉、豚肉(ロース)、赤みそ、○ウインナー、○牛乳	バナナ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、こまつな、○にら	ゆかりおにぎり
11 金 25	ご飯 煮魚 ひじきのナムル 豆腐となめこの味噌汁 メロン	◎ヨーグルト ○フルーツサンド ○牛乳	米、三温糖、押麦、ごま油、○三温糖、○食パン	◎ヨーグルト、かじき、木綿豆腐、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、○生クリーム、○牛乳	メロン、もやし、なめこ、にんじん、きゅうり、ねぎ、ひじき、○みかん缶	わかめおにぎり
12 土 26	三色丼 ワカメスープ グレープフルーツ	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	米、押麦、三温糖、油	◎牛乳、鶏ひき肉、○牛乳	グレープフルーツ、コーン缶、にんじん、ねぎ、生わかめ、焼きのり	
14 月 28	ご飯 鮭のホイル包み焼き キャベツと人参のすまし汁 オレンジ 	◎牛乳 ★揚げパン・きなこ *○オオはきな粉トーストになります。 ○牛乳	米、三温糖、押麦、○油、○三温糖、○ロールパン	◎牛乳、さけ、かつお節、バター、○きな粉、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、しめじ	おかかおにぎり

*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473kcal、たんぱく質20.5g
(幼児) エネルギー605kcal、たんぱく質21.6g

*0.1歳は白滝、こんにやくを少量提供します。

*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。

*★は各クラスのリクエストメニューになります。

6月の食育 みて!さわって!やってみよう!

- 2日.....お麩と高野豆腐を水に浸けるとどうなるかな?
- 11日.....豆腐となめこの味噌汁
なめこにさわって見よう!
- 15日.....わかめおにぎり(こつま)
ラップおにぎりを作ろう!
- 25日.....フルーツサンド(うさぎ)
フルーツサンドを作ろう!

