



6月 献立表



令和元年

森の台保育園

日 曜	献立名				あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	補食	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 土	せんべい 麦茶	肉野菜うどん チンゲン菜のマヨ和え パナナ 麦茶	ゆかりおにぎり 小魚 麦茶		豚肉 煮干し	うどん ノンエッグマヨネーズ 米 せんべい	ほうれん草 人参 長ねぎ 昆布 チンゲン菜 もやし パナナ ゆかり	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 麦茶
3 月	ボン菓子 麦茶	鶏肉のあんかけ丼 味噌汁 小松菜の煮浸し オレンジ 麦茶	クッキー 牛乳	おにぎり 麦茶	鶏肉 味噌 油揚げ 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 薄力粉 ボン菓子	玉ねぎ 人参 昆布 干しいたけ 大根 キャベツ チンゲン菜 小松菜 しらたき オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん だし醤油 麦茶 ベーキングパウダー
4 火	蒸しかぼちゃ 麦茶	【虫歯予防週間】雑穀ご飯 味噌汁 ごぼうと干しえびのかき揚げ 切干大根の炒め煮 りんご 麦茶	ジャムパン 牛乳	ポテト 麦茶	味噌 干しえび 高野豆腐 牛乳	米 きび 黒米 薄力粉 片栗粉 油 野菜パン マーメイド	昆布 干しいたけ しめじ 長ねぎ 小松菜 玉ねぎ ごぼう 人参 青のり 切干大根 グリーンピース りんご 南瓜	水 だし醤油 麦茶
5 水	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉のバーベキューソース さつま芋のフレンチサラダ グレープフルーツ 麦茶	おかかおにぎり 小魚 麦茶	トースト 麦茶	味噌 厚揚げ 豚肉 かつお節 煮干し	米 油 砂糖 ごま さつま芋	昆布 干しいたけ チンゲン菜 わかめ 玉ねぎ コーン ビーマン しょうが にんにく りんご きゅうり 人参 ハセリ グレープフルーツ 大根	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 穀物酢 麦茶
6 木	せんべい 麦茶	【芒種】野菜畑らし寿司 すまし汁 炒り鶏 パナナ 麦茶	あじさいゼリー せんべい 牛乳	蒸しパン 麦茶	ツナ 鶏肉 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 小切麩 油 せんべい	ダイストマト きゅうり トマト コーン 昆布 干しいたけ 白菜 えのき茸 大根 人参 さやいんげん パナナ ぶどうジュース アガー りんごジュース	水 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ だし醤油 みりん 麦茶
7 金	蒸し人参 麦茶	ご飯 コンソメスープ ミートローフ 野菜ソテー オレンジ 麦茶	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	おにぎり 麦茶	煮干し 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 じゃが芋 パン粉 片栗粉 油 薄力粉 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ チンゲン菜 パプリカ オレンジ 南瓜	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶 ベーキングパウダー
8 土	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁 車麩のチャンプルー ほうれん草のごま和え りんご 麦茶	ジャムサンドクラ ッカー 麦茶		煮干し 味噌 厚揚げ 豚肉	米 車麩 砂糖 ごま クラッカー いちごジャム さつま芋	昆布 干しいたけ 大根 わかめ 玉ねぎ 人参 万能ねぎ ほうれん草 白菜 りんご	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 麦茶
10 月	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉とじゃが芋の煮物 小松菜としらすの梅和え グレープフルーツ 麦茶	春巻きスティック 牛乳	ジャムサンド クラッカー 麦茶	煮干し 味噌 高野豆腐 鶏肉 しらす 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま 春巻きの皮	昆布 干しいたけ 白菜 チンゲン菜 人参 玉ねぎ さやいんげん 小松菜 大根 ねりうめ グレープフルーツ 南瓜	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 麦茶
11 火	せんべい 麦茶	ご飯 けんちん汁 ちくわ磯辺天 ささ身のマヨサラダ オレンジ 麦茶	フルーツゼリー 麦茶	ポテト 麦茶	煮干し 木綿豆腐 焼き竹輪 鶏肉	米 里芋 ごま油 薄力粉 片栗粉 油 ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖 せんべい	昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 人参 青のり もやし ほうれん草 オレンジ りんごジュース アガー パイン缶 黄桃缶	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
12 水	蒸し人参 麦茶	丸パン 野菜スープ ハンバーグ トマトサラダ パイナップル 麦茶	五平餅 小魚 麦茶	蒸しパン 麦茶	豚肉 木綿豆腐 味噌 煮干し	丸パン じゃが芋 パン粉 片栗粉 油 砂糖 米 ごま	玉ねぎ コーン キャベツ トマト 人参 パイナップル	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 麦茶 みりん こいくちしょうゆ
13 木	ボン菓子 麦茶	ご飯 にゅうめん汁 たらのごま照り焼き 白菜とわかめの酢味噌和え パナナ 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	おにぎり 麦茶	煮干し かつお節 たら 味噌 牛乳	米 そうめん 砂糖 ごま 薄力粉 ボン菓子	昆布 干しいたけ 小松菜 人参 白菜 わかめ パナナ レーズン	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
14 金	蒸しさつま芋 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 鶏肉としめじの蒸し団子 納豆和え オレンジゼリー 麦茶	しらすピラフ 麦茶	ポテト 麦茶	煮干し 味噌 鶏肉 木綿豆腐 納豆 しらす	米 玄米 じゃが芋 片栗粉 砂糖 油 さつま芋	昆布 干しいたけ えのき茸 切干大根 しめじ 万能ねぎ 人参 大根 ほうれん草 焼きのり オレンジジュース アガー 玉ねぎ	水 料理酒 塩 だし醤油 こいくちしょうゆ 麦茶 チキンスープの素
15 土	せんべい 麦茶	中華丼 オニオンコンソメスープ 春雨サラダ りんご 麦茶	マカロニきな粉 麦茶		豚肉 きな粉	米 ごま油 片栗粉 春雨 砂糖 マカロニ せんべい	白菜 チンゲン菜 人参 玉ねぎ コーン ハセリ きゅうり りんご	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶
17 月	ボン菓子 麦茶	麦ご飯 味噌汁 まぐろフライ 白菜の梅しそ和え グレープフルーツ 麦茶	人参蒸しパン 牛乳	おにぎり 麦茶	煮干し 味噌 高野豆腐 まぐろフライ 牛乳	米 押し麦 油 片栗粉 砂糖 薄力粉 ボン菓子	昆布 干しいたけ 小松菜 人参 白菜 わかめ パナナ レーズン	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶 塩 ベーキングパウダー
18 火	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 わかめスープ 肉団子の酢豚風 春雨の中華和え オレンジ 麦茶	豆乳もち 麦茶	トースト 麦茶	煮干し 豚肉 木綿豆腐 豆乳 きな粉	米 パン粉 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 ごま	チンゲン菜 えのき茸 わかめ 玉ねぎ 人参 ビーマン 小松菜 オレンジ 南瓜	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶
19 水	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 さばのみりん焼き キャベツとベーコンソテー りんご 麦茶	カレーピラフ 牛乳	蒸しパン 麦茶	煮干し 味噌 油揚げ さば ベーコン 牛乳	米 砂糖 油 せんべい	昆布 干しいたけ 大根 ほうれん草 しょうが キャベツ 人参 りんご 玉ねぎ ハセリ	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 チキンスープの素 麦茶 カレー粉
20 木	大根煮 麦茶	ご飯 中華スープ ホイコーロー ナムル パナナ 麦茶	わかめおにぎり 小魚 麦茶	ポテト 麦茶	豚肉 味噌 煮干し	米 ごま油 油 砂糖	白菜 しめじ コーン キャベツ ビーマン 人参 ほうれん草 もやし パナナ 炊き込みわかめ 大根	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
21 金	蒸し人参 麦茶	【夏至】あじとしょうがの混ぜご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き 夏野菜のグリンサラダ パイナップル 麦茶	水ようかん 牛乳	おにぎり 麦茶	あじ 味噌 木綿豆腐 鶏肉 こしあん 牛乳	米 ごま じゃが芋	しょうが きゅうり 昆布 干しいたけ キャベツ わかめ 南瓜 スズキニ パイナップル 寒天 人参	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 人参ドレッシング 麦茶
22 土	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 すまし汁 厚揚げのそぼろ炒め きゅうりともやしのゆかり和え オレンジ 麦茶	ココア蒸しパン 麦茶		煮干し 厚揚げ 豚肉 味噌	米 油 砂糖 薄力粉 じゃが芋	昆布 干しいたけ 大根 しめじ ほうれん草 玉ねぎ 人参 きゅうり もやし ゆかり オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶 ベーキングパウダー ココア
24 月	せんべい 麦茶	雑穀ご飯 コンソメスープ ポークカレー トマトドレッシングサラダ りんご 麦茶	誕生日ケーキ 麦茶	ジャムサンド クラッカー 麦茶	豚肉 クリーム	米 きび 黒米 じゃが芋 油 薄力粉 砂糖 無塩バター せんべい	大根 小松菜 えのき茸 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン トマト りんご	水 チキンスープの素 塩 カレールウ トマトドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー
25 火	蒸し人参 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のごま風味焼き 小松菜と大根のおかか和え オレンジ 麦茶	ゆかりおにぎり 小魚 麦茶	蒸しパン 麦茶	味噌 油揚げ 鶏肉 かつお節 煮干し	米 ごま 砂糖	昆布 干しいたけ キャベツ しめじ 大根 小松菜 人参 オレンジ ゆかり	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
26 水	蒸しかぼちゃ 麦茶	ツナと野菜の和風丼 コンソメスープ なすと豚肉の味噌炒め パナナ 麦茶	あんみつ 麦茶	おにぎり 麦茶	ツナ 豚肉 味噌 あずき	米 油 じゃが芋 砂糖	玉ねぎ しめじ グリンピース 焼きのり チンゲン菜 人参 なす パナナ 寒天 黄桃缶 パイン缶 南瓜	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 塩 麦茶
27 木	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 チキンナゲット なめたけ和え パイナップル 麦茶	にらせんべい 牛乳	トースト 麦茶	煮干し 味噌 鶏肉 木綿豆腐 干しえび 牛乳	米 小切麩 パン粉 薄力粉 油 中力粉 砂糖	昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ 白菜 ほうれん草 人参 なめ茸 焼きのり パイナップル にら 大根	水 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 麦茶
28 金	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 すまし汁 鮭のねぎ味噌焼き 野菜サラダ グレープフルーツ 麦茶	ココア米粉蒸しケ ーキ 牛乳	おにぎり 麦茶	煮干し 木綿豆腐 鮭 味噌 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油 さつま芋	昆布 干しいたけ 大根 わかめ 長ねぎ キャベツ コーン トマト グレープフルーツ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶 米粉ミックス ココア ベーキングパウダー
29 土	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏つくね照り焼き 大根のマリネ オレンジ 麦茶	ごまおこし 麦茶		煮干し 味噌 高野豆腐 鶏肉 木綿豆腐	米 パン粉 片栗粉 油 砂糖 コーンフレーク マンシュロ ごま せんべい	昆布 干しいたけ キャベツ えのき茸 玉ねぎ 人参 ひじき 大根 きゅうり オレンジ	水 塩 だし醤油 穀物酢 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)	
							A(μg)	B1(mg)	B2(mg)	C(mg)			
幼児	目標量	585	20.5	16.9	87.8	270	2.5	225	0.32	0.36	18	1.8	4.4
乳児	平均量	590	21.3	15	90.3	253	3	201	0.34	0.28	42	1.7	5.2
乳児	目標量	475	16.6	13.7	71.3	225	2.3	200	0.25	0.3	18	1.5	3.6
乳児	平均量	495	17.1	11.9	77.4	199	2.6	196	0.26	0.21	36	1.4	4.8