

平成28年

6月献立表

きし保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 水	冷やしきつねうどん 枝豆とじゃこのかき揚げ 豚しゃぶサラダ ゴールドキウイ	うどん/きび砂糖/天 ぷら粉/調合油/マヨ ネーズ/じゃが芋/ マーガリン	油揚げ/ちりめんじゃ こ/豚も肉/ベーコ ン/牛乳	小松菜/むき枝豆/玉葱/ 人参/きゅうり/キャベツ /ゴールドキウイ	ペイコドポテト 牛乳 お菓子 牛乳	16 木	冷やし中華 手作りしゅうまい こんにやくの中華炒め グレープフルーツ	中華麺/ごま油/オ リーブ油/しゅうまい の皮/板こんにやく/ きび砂糖/じゃが芋/ 天ぷら粉/調合油	ロースハム/卵/豚ひ き肉/味噌/牛乳	きゅうり/緑豆もやし/ト マト/にら/干し椎茸/グ リンピース缶/生姜/グ レープフルーツ	味噌ポテト 牛乳 お菓子 牛乳	
2 木	バターロール たらのチーズ焼き さつま芋のグラッセ グリーンサラダ 大根スープ メロン	ロールパン/マヨネー ズ/さつま芋/有塩パ ター/きび砂糖/もち /オリーブ油/ごま油	たら/ピザ用チーズ/ ベーコン/豚ひき肉	リーフレタス/サラダ菜/ ラディッシュ/大根/メロ ン/たけのこ水煮/人参/ 干し椎茸/生姜/にんにく	中華おこわ ほうじ茶 牛乳(乳児のみ) お菓子 牛乳	17 金	クロワッサン イタリアンハンバーグ ほうれん草ときのこのソ コンサラダ かぶのスープ バナナ牛乳	クロワッサン/パン粉 /オリーブ油/マヨ ネーズ	合びき肉/卵/ピザ用 チーズ/牛乳/セラチ ン/カップクリーム	玉葱/ほうれん草/しめじ /キャベツ/コーン缶/ きゅうり/人参/かぶ/パ ナナ/りんごジュース	さくらんぼゼリー ブチダブシ	
3 金	ご飯 コロケ カリフラワーのソテー きゅうりとツナ和え 潮汁 バナナ	米/じゃが芋/オリ ーブ油/薄力粉/パン粉 /調合油/小町麩/マ カロニ/きび砂糖	豚ひき肉/卵/ベーコ ン/ツナ缶/なると/ きな粉	玉葱/カリフラワー/にん にく/きゅうり/糸みつば /バナナ	マカロニきな粉 麦茶 牛乳(乳児のみ) デザート 麦茶	20 月	五穀米ご飯 変わりローストチキン 厚揚げと小松菜のカレー 人参のごま和え かき卵汁 バナナ	五穀米/米/オイス ターソース/きび砂糖 /片栗粉/黒いりごま /黒すりごま/ホット ケーキミックス/調合	鶏もも肉/生揚げ/卵 /木綿豆腐/牛乳	小松菜/長葱/人参/糸み つば/バナナ	豆腐ドーナッツ 牛乳 お菓子 牛乳	
4 土	他人丼 小松菜とれんこんの炒め かぶ漬け 白菜の味噌汁 もも缶	米/きび砂糖/オリ ーブ油/フライドポテト	豚もも肉/卵/けずり 節/油揚げ/白味噌/ 牛乳	玉葱/糸みつば/小松菜/ れんこん/かぶ/白菜/も も缶	フライドポテト 牛乳 お菓子 牛乳	21 火	緑黄色野菜ふりかけご飯 カニ玉 白花豆 しぐれサラダ 麩の味噌汁 グレープフルーツ牛乳	米/きび砂糖/片栗粉 /上白糖/ごま油/小 町麩/ウエハース	卵/かに缶/白花豆/ ロースハム/細切り チーズ/白味噌/牛乳	長葱/生姜/グリーンピース 缶/きゅうり/人参/絹さ や/グレープフルーツ	マーブルアイスクリーム お菓子 牛乳	
6 月	五穀米ご飯 牛肉のオイスターソース 切干大根 青梗菜としめじの梅和え すまし汁 アメリカンチェリー	五穀米/米/片栗粉/ オリーブ油/オイス ターソース/きび砂糖 /クロワッサン	牛もも肉/油揚げ/絹 豆腐/クリームチーズ	小松菜/切干大根/人参/ 干し椎茸/青梗菜/しめじ /梅干し/糸みつば/りん ご(ジャム)	クリームチーズサンド 麦茶 牛乳(乳児のみ) ブチダブシ	22 水	白身魚のフライサンド きのこのソテー 野菜サラダ コーンの冷製スープ ブチダノン	ホットドック用パン/ 薄力粉/パン粉/調合 油/オリーブ油/有塩 バター/上白糖/白玉 粉/上新粉/白いりご	たら/卵/牛乳/ブチ ダノン/ホタテ缶	エリンギ/舞茸/しめじ/ にんにく/きゅうり/黄 ピーマン/レタス/とうも ろこしペースト/コーンク リーム缶/大根/高菜漬	高菜入り大根餅 麦茶 お菓子 牛乳	
7 火	スパゲッティボンゴレ 野菜キッシュ トスフレンチ ジュリアンスープ ゴールドキウイ 牛乳	スパゲッティ/オリ ーブ油/上白糖	あさり缶/ウィンナー /生クリーム/卵/ピ ザ用チーズ/生わかめ /牛乳/セラチン	にんにく/しめじ/パセリ /赤ピーマン/ブロッ コリー/きゅうり/トマト/ レタス/人参/キャベツ/ ゴールドキウイ/ぶどう	あじさいゼリー ビスケット お菓子 牛乳	23 木	ご飯 生姜焼き かぼちゃ煮 大根とホタテのサラダ もやしの味噌汁 オレンジ	米/きび砂糖/オリ ーブ油/マヨネーズ	豚もも肉/ホタテ缶/ 油揚げ/白味噌/スキ ムミルク/牛乳	玉葱/人参/かぼちゃ/ キャベツ/大根/緑豆もや し/オレンジ	プリンタルト 牛乳 お菓子 牛乳	
8 水	ご飯 エビフライ しゃっきりきんぴら 小松菜の正油風味 わかめとねぎの味噌汁 メロン	米/薄力粉/パン粉/ 調合油/ごま油/きび 砂糖/白いりごま/オ リーブ油/白すりごま /食パン/マヨネーズ	大正えび/卵/かにフ レック/生わかめ/白 味噌/ちりめんじゃこ /牛乳	れんこん/赤ピーマン/小 松菜/長葱/メロン	じゃこマヨトースト 牛乳 お菓子 牛乳	24 金	さっぱりうどん なぎと桜えびのかき揚げ 笹かまのサラダ ゴールドキウイ	うどん/天ぷら粉/調 合油/マヨネーズ/米 /白いりごま	油揚げ/桜えび/ちり めんじゃこ/牛乳	小松菜/長葱/キャベツ/ 大根/ゴールドキウイ/大 葉	大葉ごぼん 牛乳 お菓子 牛乳	
9 木	トマトのキーマカレー かぼちゃのバター煮 ミモザサラダ クルトンスープ オレンジ 牛乳	米/オリーブ油/有塩 バター/きび砂糖/サ ンドイッチ用食パン	合びき肉/卵/牛乳/ 加糖練乳	にんにく/玉葱/なす/ カットトマト缶/トマト/ かぼちゃ/きゅうり/キャ ベツ/レモン果汁/オレン ジ/パイン缶	ミルクバインシャーベット お菓子 牛乳	25 土	カレーライス サラダスパゲッティ わかめスープ パイン缶	米/じゃが芋/オリ ーブ油/サラダスパゲッ ティ/マヨネーズ/白 いりごま/ランチパッ ク	豚もも肉/ロースハム /生わかめ	玉葱/人参/きゅうり/ コーン缶/パイン缶	ジャムサンド 麦茶 牛乳(乳児のみ) お菓子 牛乳	
10 金	十二穀ロール ポテトグラタン アスパラとコーンソテー フレンチサラダ えのき茸のスープ グレープフルーツ	十二穀ロール/じゃが 芋/パン粉/オリーブ 油/米/ごま油/白い りごま	ウィンナー/スキムミ ルク/ピザ用チーズ/ 塩昆布/牛乳	ほうれん草/パセリ/アス パラ/コーン缶/きゅうり /サニーレタス/黄ピーマ ン/えのき茸/大根/グ レープフルーツ	塩昆布の混ぜご飯 牛乳 お菓子 牛乳	27 月	ビビンバ さつま芋のレモン煮 豆腐としよこのサラダ 雲海スープ すいか	米/ごま油/白いりご ま/きび砂糖/オリ ーブ油/さつま芋/有塩 バター	牛もも肉/木綿豆腐/ 生わかめ/ちりめん じゃこ/かつお節	人参/緑豆もやし/ほうれ ん草/レモン果汁/きゅう り/青梗菜/すいか/とう もろこし	ゆでとうもろこし ほうじ茶 牛乳(乳児のみ) デザート 麦茶	
11 土	親子丼 大根とツナの煮物 即席漬け 小松菜の味噌汁 パイン缶 牛乳	米/きび砂糖/粉砂糖	鶏もも肉/卵/ツナ缶 /油揚げ/白味噌/牛 乳/ヨーグルト	玉葱/糸みつば/大根/ キャベツ/人参/きゅうり /小松菜/パイン缶/プ ルーベリージャム	ヨーグルトのブルーベリーがけ リッツ お菓子 牛乳	28 火	五目ごはん かれいの煮付け ほうれん草ソテー しょうゆフレンチ はんぺん汁 オレンジ	米/きび砂糖/オリ ーブ油/薄力粉/有塩パ ター/上白糖	鶏もも肉/油揚げ/ま がれい/ベーコン/は んぺん/スキムミルク /卵/牛乳	人参/ごぼう/干し椎茸/ 絹さや/生姜/ほうれん草 /キャベツ/きゅうり/セ ロリー/糸みつば/オレン ジ	ミルククッキー 牛乳 お菓子 牛乳	
13 月	麦ご飯 鶏の梅風味焼き 豆腐チャンプルー きゃべつのお浸し 麩のお吸い物 バナナ	米/押麦/薄力粉/オ リーブ油/きび砂糖/ ごま油/小町麩/ホッ トケーキミックス/調 合油	鶏もも肉/押し豆腐/ 卵/かつお節/魚肉ソ ーセージ/スキムミル ク/牛乳	梅干し/大葉/ほうれん草 /緑豆もやし/にんにく/ キャベツ/糸みつば/パナ ナ	アメリカンドッグ 牛乳 お菓子 牛乳	29 水	ナポリタン ブロッコリーソテー ツナサラダ きゃべつスープ 生パイン	スパゲッティ/オリ ーブ油/米	ロースハム/ツナ缶/ ベーコン/卵/焼き豚 /なると/牛乳	青ピーマン/玉葱/マッシュ ルーム水煮/カットマト缶/ ブロッコリー/にんにく/レタ ス/きゅうり/黄ピーマン/ キャベツ/パインアップル/長 葱/小葱	チャーハン 牛乳 お菓子 牛乳	
14 火	ご飯 さばの利久焼き ブロッコリー麻婆 ひじきのさっぱり和え なめこの味噌汁 オレンジ	米/白いりごま/オ イスターソース/ごま油 /片栗粉/きび砂糖/ マヨネーズ	鯖/卵/豚ひき肉/ひ じき/白味噌/糸引納 豆/スキムミルク/か つお節/牛乳	ブロッコリー/にんにく/ 生姜/レタス/かいわれ大 豆/スキムミルク/小松 菜/オレンジ/キャベツ	納豆お好み焼き 牛乳 バナナ 牛乳	30 木	麦ご飯 豚肉と豆腐の味噌炒め なすの煮浸し 人参としよこのマヨ和え 青梗菜の味噌汁 グレープフルーツ	米/押麦/きび砂糖/ 白いりごま/オリーブ 油/春雨/マヨネーズ /薄力粉/黒砂糖(粉 末)	豚ロース肉/木綿豆腐 /赤味噌/ちりめん じゃこ/白味噌/スキ ムミルク/牛乳	にら/生姜/なす/人参/ 緑豆もやし/青梗菜/椎茸 /グレープフルーツ	黒糖蒸しパン 牛乳 お菓子 牛乳	
15 水	ハヤシライス じゃが芋の青のりまぶし 海藻サラダ コンソメスープ メロン	米/オリーブ油/じゃ が芋/フランスパン/ 有塩バター/グラ ニュー糖	牛肩ロース肉/青のり /むきえび/牛乳	玉葱/マッシュルーム水煮 /グリーンピース缶/きゅう り/レタス/パセリ/メロ ン	ラスク 牛乳 お菓子 牛乳							

月平均栄養価	エネルギー	602 kcal	タンパク質	22.0 g
	脂質	20.7 g	食塩相当量	2.6 g