

平成29年

6月分

献立表

青梅みどり第二保育園

日 ／ 曜	献立名	おや	材 料 名			補食
			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 ／ 木	コーンラーメン 生揚げ含め煮 チーズ	フルーツヨーグルト 牛乳 果物	中華めん／三温糖／ 胚芽米	チーズ／ヨーグルト／ 豚もも肉／生揚げ／ 牛乳	とうもろこし缶／ ほうれんそう／椎茸／ にんじん／いんげん／ みかん缶／もも缶／ パイナップル	チャーハン 牛乳
2 ／ 金	ごはん みそ汁(わかめ・玉ねぎ) 鶏の照り焼き 青菜のしらす和え	ココア蒸しパン 牛乳 果物	胚芽米／薄力粉／ 三温糖	煮干し／かつお節／ みそ／鶏もも肉／わか め／しらす／たまご／ 牛乳	こまつな／玉ねぎ／ にんじん／果物	焼きうどん 牛乳
3 ／ 土	人參食パン コンソメスープ 豚肉と野菜の中華風炒め	ツナとなめたけのごはん 麦茶 果物	人參食パン／三温糖／ サラダ油／胚芽米	豚もも肉／みそ／ ツナ缶	にんじん／だいこん／ 玉ねぎ／ピーマン／ たけのこ／椎茸／ にんにく／しょうが／ なめこ／果物	ピラフ 牛乳
5 ／ 月	チキンカレーライス 中華風野菜スープ きゃべつソテー	シュガーラスク 牛乳 果物	胚芽米／じゃがいも／ サラダ油／バター／ 食パン／三温糖／粉糖	鶏もも肉／わかめ／ 牛乳	にんじん／玉ねぎ／ 白菜／キャベツ／ 赤パプリカ／ とうもろこし缶／果物	うどん 牛乳
6 ／ 火	かぼちゃ食パン きのこスープ ラザニア ナムル	みそチャーハン 牛乳 果物	かぼちゃ食パン／ かたくり粉／ ぎょうざの皮／ごま油 ／胚芽米／サラダ油	豚ひき肉／クリーム／ チーズ／鶏もも肉／ みそ／牛乳	えのき／玉ねぎ／ しめじ／にんじん／ もやし／マッシュルーム ／ほうれんそう／ ピーマン／果物	ぞうすい 牛乳
7 ／ 水	とうもろこしごはん みそ汁(大根・油揚げ) 白身魚の玉ねぎソースがけ 切り昆布煮付け	ソース焼きそば 牛乳 果物	胚芽米／バター／ かたくり粉／三温糖／ サラダ油／ごま 蒸し中華めん	油揚げ／みそ／削り節 ／煮干し／かかれい／ 刻み昆布／焼き竹輪／ あおのり／牛乳	とうもろこし缶／ だいこん／玉ねぎ／ にんじん／キャベツ／ もやし／果物	ジャムサンド 牛乳
8 ／ 木	和風きのこスパゲティ すまし汁(麩・みつば) ブロッコリーサラダ	インドサモサ 牛乳 果物	スパゲッティ／ サラダ油／焼きふ／ マヨネーズ／ じゃがいも／ ぎょうざの皮	豚もも肉／かつお節／ こんぶ／豚ひき肉／ 牛乳	しめじ／えのきたけ／ 玉ねぎ／みつば／ ブロッコリー／ にんじん／ とうもろこし缶／果物	ぞうすい 牛乳
9 ／ 金	ゆかりごはん みそ汁(南瓜・玉葱) かじきの竜田揚げ 切干大根の煮物	フレンチトースト 牛乳 果物	胚芽米／かたくり粉／ サラダ油／食パン／ 三温糖／バター	みそ／煮干し／かつお 節／めかじき／さつま 揚げ／油揚げ／たまご ／牛乳	かぼちゃ／玉ねぎ／ しょうが／にんじん／ 切干大根／ グリーンピース／果物	焼きうどん 牛乳
10 ／ 土	マーボー丼 すまし汁(青菜・椎茸) いんげんサラダ	マカロニきな粉あえ 麦茶 果物	胚芽米／サラダ油／ 三温糖／かたくり粉／ マヨネーズ／マカロニ	木綿豆腐／豚ひき肉／ みそ／きな粉	ねぎ／しょうが／ こまつな／しいたけ／ いんげん／もやし／ にんじん／果物	焼きおにぎり 牛乳
12 ／ 月	ごはん 味噌汁(キャベツ・ふ) チキンディアブロ風 マカロニサラダ	ストロベリーマフィン 牛乳 果物	胚芽米／焼きふ／ 薄力粉／パン粉／ 三温糖／サラダ油／ マカロニ／マヨネーズ	煮干し／削り節／みそ ／鶏もも肉／たまご／ 牛乳	キャベツ／にんじん／ きゅうり／いちごジャ ム／果物	ジャムサンド 牛乳
13 ／ 火	白パン 野菜スープ 豚肉のチーズパン粉焼き コーンサラダ	焼きおにぎり 牛乳 果物	白パン／じゃがいも／ パン粉／三温糖 ／サラダ油／胚芽米	豚肩ロース／チーズ／ 牛乳	にんじん／玉ねぎ／ パセリ／キャベツ／ とうもろこし缶／ きゅうり／果物	チャーハン 牛乳
14 ／ 水	ごはん みそ汁(若布・玉ねぎ) さばのカレー焼き じゃがいものソテー	あんぱん 牛乳 果物	胚芽米／薄力粉／大豆 油／じゃがいも／ サラダ油／あんぱん	わかめ／煮干し／ かつお節／みそ／さば ／牛乳	玉ねぎ／ピーマン／ にんじん	うどん 牛乳
15 ／ 木	コーンラーメン 生揚げ含め煮 チーズ	鮭おにぎり 牛乳 果物	中華めん／三温糖／ 胚芽米	チーズ／鮭／豚もも肉 ／生揚げ／牛乳	とうもろこし缶／ ほうれんそう／椎茸／ にんじん／いんげん／ 果物	チャーハン 牛乳
16 ／ 金	かたつむりごはん みそ汁(わかめ・玉ねぎ) 鶏の照り焼き 青菜のしらす和え	ケーキ(幼児) クリームサンド(乳児) 麦茶	胚芽米／薄力粉／三温 糖	フルーツ／煮干し／ かつお節／みそ／ 鶏もも肉／しらす干し ／たまご／わかめ／ 牛乳	こまつな／玉ねぎ／ にんじん／ グリーンピース果物	ぞうすい 牛乳
17 ／ 土	人參食パン コンソメスープ 豚肉と野菜の中華風炒め	ツナとなめたけのごはん 麦茶 果物	人參食パン／三温糖／ サラダ油／胚芽米	豚もも肉／みそ／ ツナ缶	にんじん／だいこん／ 玉ねぎ／ピーマン／ たけのこ／椎茸／ にんにく／しょうが／ なめこ／果物	ピラフ 牛乳

