

平成30年 6月

献立表

青梅みどり第二保育園

日 曜	おひる	おやつ	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 金	ドライカレーライス チンゲンサイスープ キャベツサラダ	フレッド風クッキー 牛乳 果物	胚芽米/サラダ油 マカロニ/マヨネーズ 薄力粉/バター/三温糖	豚ひき肉/ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ/赤パプリカ にんにく/トマト缶 グリーンピース/チンゲン菜 とうもろこし缶/キャベツ にんじん/果物	うどん 牛乳
2 土	かぼちゃ食パン 野菜スープ 豚肉と野菜の炒め煮	マカロニきな粉あえ 麦茶 果物	食パン/サラダ油 マカロニ/三温糖	豚もも肉/きな粉	にんじん/えのきたけ キャベツ/玉ねぎ/果物	ピラフ 牛乳
4 月	ごはん みそ汁(大根・油揚げ) 高野豆腐入りつくね ほうれん草とコーンのソテー	おこのみやき 牛乳 果物	胚芽米/パン粉/三温糖 かたくり粉/サラダ油 薄力粉/マヨネーズ	油揚げ/煮干し/かつお節 みそ/鶏ひき肉/木綿豆腐 凍り豆腐/豚もも肉 あおのり/牛乳	だいこん/玉ねぎ ほうれん草/にんじん とうもろこし缶/キャベツ 果物	ジャムサンド 牛乳
5 火	ミルクロールパン パンプキンスープ タンドリーチキン コールスローサラダ	オレンジ寒天 牛乳 リッツ	ミルクロールパン/バター マヨネーズ/三温糖 ビスケット	牛乳/鶏もも肉 ヨーグルト/てんぐさ	かぼちゃ/玉ねぎ とうもろこし缶/キャベツ きゅうり/みかん缶 みかんジュース	チャーハン 牛乳
6 水	グリーンピースご飯 すまし汁(しめじ・みつば) かじきの竜田揚げ 切干大根煮付け	レモンマフィン 牛乳 果物	胚芽米/かたくり粉 サラダ油/三温糖/薄力粉 バター	かつお節/こんぶ/かじき 油揚げ/牛乳	グリーンピース/ぶなしめじ みつば/しょうが 切干大根/にんじん いんげん/レモン/果物	焼うどん 牛乳
7 木	スパゲティミートソース キャベツスープ 小松菜の中華和え	わかめごはん 麦茶 果物	スパゲティ/サラダ油 かたくり粉/三温糖 ごま油/胚芽米	豚ひき肉/チーズ	玉ねぎ/ピーマン/セロリ にんにく/キャベツ とうもろこし缶/こまつな もやし/にんじん/果物	ぞうすい 牛乳
8 金	ごはん すまし汁(麩・大根) 豚肉のみそ焼き ブロッコリーおかか和え	パインケーキ 牛乳 果物	胚芽米/焼きふ/薄力粉 三温糖/バター	かつお節/こんぶ 豚ロース/みそ スキムミルク/牛乳	だいこん/ブロッコリー にんじん/パイン缶/果物	ジャムサンド 牛乳
9 土	鶏丼 中華風スープ いんげんサラダ	ジャムサンド 麦茶 果物	胚芽米/サラダ油/三温糖 ごま油/マヨネーズ 食パン	鶏もも肉	玉ねぎ/グリーンピース だいこん/しめじ いんげん/もやし にんじん/アルペリ-ジャム 果物	焼おにぎり 牛乳
11 月	ごはん コンソメスープ チキンディアブロ風 マカロニサラダ	チーズ蒸しパン 牛乳 果物	胚芽米/パン粉/マカロニ マヨネーズ/薄力粉 サラダ油/三温糖	鶏もも肉/牛乳/チーズ	キャベツ/玉ねぎ きゅうり/にんじん/果物	ぞうすい 牛乳
12 火	バーガーパン 春雨スープ ハンバーグ ブロッコリーサラダ	ソース焼きそば 牛乳 果物	バーガーパン/はるさめ パン粉/サラダ油/三温糖 中華めん/白ごま	豚ひき肉/牛乳/豚モモ あおのり	チンゲン菜/玉ねぎ ブロッコリー/にんじん とうもろこし缶/キャベツ もやし/果物	スパゲッティ 牛乳
13 水	ごはん みそ汁(キャベツ、油揚げ) アジフライ(幼) さわらフライ(乳) 切り昆布煮付け	ヨーグルトケーキ 牛乳 果物	胚芽米/薄力粉/パン粉 サラダ油/三温糖 ビスケット/バター	油揚げ/煮干し/かつお節 みそ/あじ(幼) さわら(乳)/刻み昆布 竹輪/牛乳/ゼラチン クリーム/ヨーグルト	キャベツ/にんじん いんげん/レモン/果物	うどん 牛乳
14 木	わかめうどん 高野豆腐うま煮 スナッPEndウ	ピラフ 牛乳 果物	うどん/三温糖/サラダ油 マヨネーズ/胚芽米 バター	かつお節/こんぶ/わかめ 凍り豆腐/鶏もも肉 豚ひき肉/牛乳	にんじん/だいこん 玉ねぎ/いんげん スナッPEndウ グリーンピース/果物	ジャムサンド 牛乳
15 金	あじさいごはん みそ汁(若布・玉ねぎ) 鶏のから揚げ ひじき煮	ショートケーキ(幼) 動物あんぱん(乳) 麦茶	胚芽米/三温糖 かたくり粉/サラダ油 ショートケーキ(幼) 動物あんぱん(乳)	チーズ/わかめ/煮干し かつお節/みそ/鶏もも肉 干ひじき/油揚げ	にんじん/きゅうり 玉ねぎ/しょうが いんげん	チャーハン 牛乳
16 土	かぼちゃ食パン 野菜スープ 豚肉と野菜の炒め煮	マカロニきな粉あえ 麦茶 果物	食パン/サラダ油 マカロニ/三温糖	豚もも肉/きな粉	にんじん/えのきたけ キャベツ/玉ねぎ/果物	ピラフ 牛乳
18 月	ごはん みそ汁(大根・油揚げ) 高野豆腐入りつくね ほうれん草とコーンのソテー	おこのみやき 牛乳 果物	胚芽米/パン粉/三温糖 かたくり粉/サラダ油 薄力粉/マヨネーズ	油揚げ/煮干し/かつお節 みそ/鶏ひき肉/木綿豆腐 凍り豆腐/豚もも肉 あおのり/牛乳	だいこん/玉ねぎ ほうれん草/にんじん とうもろこし缶/キャベツ 果物	ジャムサンド 牛乳

日 曜	おひる	おやつ	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	
19 火	ミルクロールパン パンキンスープ タンドリーチキン コールスローサラダ	オレンジ寒天 牛乳 リッツ	ミルクロールパン/バター マヨネーズ/三温糖 ビスケット	牛乳/鶏もも肉 ヨーグルト/てんぐさ	かぼちゃ/玉ねぎ とうもろこし缶/キャベツ きゅうり/みかん缶 みかんジュース	チャーハン 牛乳
20 水	グリーンピースご飯 すまし汁(しめじ・みつば) かじきの竜田揚げ 切干大根煮付け	レモンマフィン 牛乳 果物	胚芽米/かたくり粉 サラダ油/三温糖/薄力粉 バター	かつお節/こんぶ/かじき 油揚げ/牛乳	グリーンピース/ぶなしめじ みつば/しょうが 切干大根/にんじん いんげん/レモン/果物	焼うどん 牛乳
21 木	スパゲティミートソース キャベツスープ 小松菜の中華和え	わかめごはん 麦茶 果物	スパゲティ/サラダ油 かたくり粉/三温糖 ごま油/胚芽米	豚ひき肉/チーズ	玉ねぎ/ピーマン/セロリ にんにく/キャベツ とうもろこし缶/こまつな もやし/にんじん/果物	ぞうすい 牛乳
22 金	ごはん すまし汁(麩・大根) 豚肉のみそ焼き ブロッコリーおかか和え	パンケーキ 牛乳 果物	胚芽米/焼きふ/薄力粉 三温糖/バター	かつお節/こんぶ 豚ロース/みそ スキムミルク/牛乳	だいこん/ブロッコリー にんじん/パン缶/果物	ジャムサンド 牛乳
23 土	鶏丼 中華風スープ いんげんサラダ	ジャムサンド 麦茶 果物	胚芽米/サラダ油/三温糖 ごま油/マヨネーズ 食パン	鶏もも肉	玉ねぎ/グリーンピース だいこん/しめじ いんげん/もやし にんじん/ブルーベリージャム 果物	焼おにぎり 牛乳
25 月	ごはん コンソメスープ チキンディアブロ風 マカロニサラダ	チーズ蒸しパン 牛乳 果物	胚芽米/パン粉/マカロニ マヨネーズ/薄力粉 サラダ油/三温糖	鶏もも肉/牛乳/チーズ	キャベツ/玉ねぎ きゅうり/にんじん/果物	ぞうすい 牛乳
26 火	バーガーパン 春雨スープ ハンバーグ ブロッコリーサラダ	ソース焼きそば 牛乳 果物	バーガーパン/はるさめ パン粉/サラダ油/三温糖 中華めん/白ごま	豚ひき肉/牛乳/豚モモ あおのり	チンゲン菜/玉ねぎ ブロッコリー/にんじん とうもろこし缶/キャベツ もやし/果物	スパゲッティ 牛乳
27 水	ごはん みそ汁(キャベツ、油揚げ) アジフライ(幼) さわらフライ(乳) 切り昆布煮付け	ヨーグルトケーキ 牛乳 果物	胚芽米/薄力粉/パン粉 サラダ油/三温糖 ビスケット/バター	油揚げ/煮干し/かつお節 みそ/あじ(幼) さわら(乳)/刻み昆布 竹輪/牛乳/ゼラチン クリーム/ヨーグルト	キャベツ/にんじん いんげん/レモン/果物	うどん 牛乳
28 木	わかめうどん 高野豆腐うま煮 スナックエンドウ	くるくるバナナパン 牛乳 果物	うどん/三温糖/サラダ油 マヨネーズ くるくるバナナパン	かつお節/こんぶ/わかめ 凍り豆腐/鶏もも肉 牛乳	にんじん/だいこん 玉ねぎ/いんげん スナックエンドウ 果物	ジャムサンド 牛乳
29 金	ふりかけごはん すまし汁(麩・みつば) チキンの照り焼き キャベツソテー	ブアマンケーキ 牛乳 果物	胚芽米/焼きふ/サラダ油 薄力粉/三温糖	かつお節/こんぶ 鶏もも肉/牛乳	みつば/キャベツ にんじん/とうもろこし缶 果物	ぞうすい 牛乳
30 土	人参食パン チンゲンサイスープ ポークビーンズ	ツナとなめたけのごはん 麦茶 果物	食パン/じゃがいも サラダ油/三温糖/胚芽米	豚ひき肉/大豆/牛乳 ツナ缶/焼きのり	チンゲン菜 とうもろこし缶/玉ねぎ トマト缶/グリーンピース なめたけ/果物	ピラフ 牛乳

☆乳児クラスは9時の水分補給で牛乳がです  
 ☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります  
 ☆保育園のお米は胚芽米を使用しています  
 ☆15日はお誕生日会です

エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)

幼児	520	19.5	17.2
乳児	461	17.6	16.4

食育

・グリーンピース...さやから豆を出す(6日・20日)

・スナックえんどう...すじとり(14日・28日)

を予定しています

