

今月のめあて
よくかんで食べよう!!



6月 献立表

栄養基準		
エネルギー	たんぱく質	脂質
3歳以上児 3歳未満児	550kcal 435kcal	23g 18.4g
		12.1g 9.7g

ひやごん保育園(一般)

日 曜	昼食献立名(☆卵使用)	3時おやつ(☆卵使用)	材料(昼食と午後おやつ)			朝おやつ(☆卵使用)
			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	
1月	麦ごはん オレンジ すまし汁 キッズマーボー豆腐 おぐらの梅和え	牛乳 お好み焼き	米、小麦粉、片栗粉、押麦、油、砂糖、きび	木綿豆腐、納豆、豚ひき肉、うずら豆、みそ、牛乳、かつお節	オレンジ、大根、キュウリ、玉葱、キャベツ、オクラ、人参、ピーマン、ネギ、梅干し、生姜、青のり	きな粉餅せんべい
2火	きびご飯 りんご 豆乳汁 白身魚の照り焼き ☆スパゲティサラダ	牛乳 ☆キヤロットケーキ	米、小麦粉、スパゲティ、マヨネーズ、油、砂糖、きび	豆乳、ホキ、卵、ベーコン、ハム、牛乳	りんご、にんじん、きゅうり、クリームコーン、たまねぎ、キャベツ、レーズン	雪の宿
3水	御飯 バナナ みそ汁 ☆魚のオランダ揚げ いんげんのごま炒め	牛乳 おに蒸しパン	米、さつまいも、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、バサ、豆乳、みそ、ごま、卵	バナナ、いんげん、たまねぎ、にんじん、パセリ、わかめ	塩せんべい
4木	なすミートスパゲティ おぐらスープ ハンダマのサラダ シークワーサーゼリー	牛乳 豆腐ガトーショコラ	スパゲティ、小麦粉、油、片栗粉、砂糖、コーン、粉糖	木綿豆腐、豚ひき肉、豆乳、ツナ缶、チーズ、牛乳	きゅうり、たまねぎ、なす、はんだま、にんじん、トマトビュレ、ママト、オクラ、にんにく	星たべよ
5金	御飯 バイン みそ汁 豚肉と昆布の炒め煮 ブロッコリーの玉ねぎドレッシング	牛乳 ☆カミカミかき揚げ	米、さつまいも、小麦粉、油、コーン、ごま油、砂糖	豚肉、木綿豆腐、ちくわ、卵、みそ、油揚げ、牛乳	バイン、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、だいこん、ごぼう、ピーマン、こんぶ、ねぎ、しょうが	チーズ
6土	お弁当	牛乳 スティックパン		牛乳		Feプラス ウェハース
7日						
8月	ドライカレーライス すまし汁 サラダ きな粉ヨーグルト	牛乳 うむくじ天ぷら	べにこいも、米、芋くず、油、砂糖、小麦粉、黒糖粉	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、大豆、しらす干し、きな粉	青梗菜、玉葱、シゴ、冬瓜、キャベツ、人参、ピーマン、セロリ、トマト、レーズン、ネギ、ニンニク、生姜	ヤクルト
9火	御飯 オレンジ みそ汁 焼き魚 ウンチューのごま和え	牛乳 きな粉パウンド	米、ホットケーキミックス、バター、黒糖粉	さけ、小豆、みそ、卵、ごま、牛乳、きな粉、油揚げ、ごま、牛乳	オレンジ、ウンチュー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ	マンナビスケット
10水	☆三枚肉そば ☆千草和え バイン	麦茶 油みそおにぎり	沖縄そば、米、砂糖、三温糖	豚肉、卵、かまぼこ、だし骨、ツナ缶、かにかまぼこ、みそ	パインアップル、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ねぎ、のり、干しいたけ、ひじき	ぼたぼた焼
11木	御飯 キウイ みそ汁 鶏つくね 切干大根のサラダ	牛乳 かぼちゃの豆腐パン	米、小麦粉、油、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、おから、みそ、しらす干し、牛乳	キウイ、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、ごまつな、えのき、にんじん、切り干しだいこん、しょうが	甘納豆
12金	御飯 オレンジ みそ汁 タラのごま焼き ☆じゃが芋さんびら	牛乳 ゴーヤーチップ	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、ごま油	ホキ、ハム、みそ、ごま、牛乳	オレンジ、にがり、オクラ、にんじん、ピーマン	ミルク
13土	チャーハン すまし汁 ほうれん草のナムル グレープフルーツ	牛乳 クラッカーサンド	米、コーン、ごま油、油	豚肉、ごま、牛乳	ほうれんそう、グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、ブルーベリージャム、にら、えのき、しめじ、ねぎ	ぼりんこ
14日						
15月	野菜うどん さつまいもマヨサラダ グレープフルーツ	牛乳 おにぎり(じゃこごま)	うどん、米、さつまいも、コーン、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、しらす干し、ごま	グレープフルーツ、はくさい、りんご、たまねぎ、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、のり	甘納豆
16火	御飯 りんご みそ汁 かじきのケチャップ炒め 人参の甘煮	牛乳 ばなぱんびん	米、小麦粉、油、油、片栗粉、砂糖	牛乳、ホキ、みそ、卵	りんご、ブロッコリー、にんじん、もやし、なめこ、チンゲンサイ	サブレ

日 曜	昼食献立名(☆卵使用)	3時おやつ(☆卵使用)	材料(昼食と午後おやつ)			朝おやつ(☆卵使用)
			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	
17水	きびご飯 キウイ 豆腐みそ汁 さばの焼きおろし煮 かぼちゃサラダ	牛乳 チョコチップ スコーン	米、小麦粉、バター、コーン、きび、砂糖、油	牛乳、さば、木綿豆腐、みそ	キウイフルーツ、だいこん、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、ねぎ、ウンチュー	チーズ
18木	うっちんごはん 魚汁(魚) ゴーヤーチャンプルー オレンジ	牛乳 ☆プリン	米、小麦粉、ラード、黒糖粉、油、油	ホキ、木綿豆腐、卵、豚肉、牛乳、みそ、ツナ缶、プリン、ごま	オレンジ、にんじん、にがり、ごぼう、しいたけ、ねぎ	塩せんべい
19金	カレーライス 中華スープ きゅうりの昆布あえ りんご	牛乳 ☆どら焼き	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、押麦、油、小麦粉	牛乳、豚肉、あん、卵、大豆	りんご、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、なす、えのき、セロリ、塩こんぶ、わかめ	ヤクルト
20土	お弁当	牛乳 クリームパン		牛乳		Feプラス ウェハース
21日						
22月	もずく丼 みそ汁 キャベツの塩蔵あえ バイン	牛乳 ☆さけのクロック	米、じゃがいも、片栗粉、コーン、油、押麦、砂糖、ごま油、きび	牛乳、豚ひき肉、さけ、卵、みそ	パインアップル、なす、たまねぎ、にんじん、ねぎ、なす、ピーマン、にんじん、からしな、ねぎ、しょうが、のり	せんべい
23火	慰霊の日					
24水	焼きそば みそ汁 ブロッコリーのボン酢あえ バイン	麦茶 油みそおにぎり	焼きそばめん、米、油、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚肉、ツナ缶、みそ、油揚げ、みそ、花かつお	パインアップル、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、のり、あおのり	ぼたぼた焼
25木	お弁当会	牛乳 ジャムサンド	食パン	牛乳	ジャム	ミニ ドーナツ
26金	☆ハンバーガー オレンジ トマトスープ ☆ブロッコリーのミモザサラダ フライドポテト	飲み物 誕生ケーキ	コッペパン、じゃがいも、油、マヨネーズ、パン粉	豚ひき肉、卵、ツナ缶、チーズ、牛乳、ベーコン	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、ホールトマト、にんじん	ビスコ
27土	豚丼 そうめん汁 おとらちくわの海苔あえ オレンジ	牛乳 ラスク・きな粉	米、食パン、そうめん、砂糖、油、片栗粉	豚肉、ちくわ、バター、きな粉、牛乳	オレンジ、たまねぎ、オクラ、にんじん、ごまつな、えのき、ねぎ、のり、にんにく、しょうが	ぼりんこ
28日						
29月	麦ごはん オレンジ すまし汁 キッズマーボー豆腐 おぐらの梅和え	牛乳 お好み焼き	米、小麦粉、片栗粉、押麦、油、砂糖、きび	木綿豆腐、納豆、豚ひき肉、うずら豆、みそ、牛乳、かつお節	オレンジ、大根、キュウリ、玉葱、キャベツ、オクラ、人参、ピーマン、ネギ、梅干し、生姜、青のり	甘納豆
30火	きびご飯 すまし汁 クリームシチュー サラダ	牛乳 うむくじ天ぷら	べにこいも、米、芋くず、じゃがいも、油、砂糖、きび	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、しらす干し、きな粉	にんじん、たまねぎ、りんご、とうがん、チンゲンサイ、キャベツ、いんげん、ねぎ	ヤクルト

※行事・材料等の都合により 献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
作成者： 管理栄養士 桑江 綾子