

# 2018年6月予定献立表

緑丘保育園

| 曜 日 | 昼 食   | 材 料 名   | 0,1歳対応               | 3時のおやつ  | 延長のおやつ   | 夕 食  |
|-----|---|---|----------------------|---|--|--|
| 月   | 11<br>カレーピラフ<br>子持ちししゃも<br>25<br>アスパラとトマトのごま和え<br>わかめとえのきスープ    | 精白米・胚芽米・豚ひき・玉葱・人参・マッシュルーム・グリーンピース・塩・カレー粉・バター<br>子持ちシシヤモ<br>アスパラ・トマト・ごま・醤油<br>塩蔵わかめ・えのき・長葱・青菜・塩・醤油・ごま・ごま油                                    |                      | ハム野菜サンド・ジャムパン<br>ドッグパン・キャベツ・きゅうり・トマト・ハム(幼児)・まぐろ缶<br>イチゴジャム<br>くだもの・牛乳   | じゃこ入りガーリックおにぎり<br>精白米・胚芽米・しらす・にんにく・人参<br>油・塩・かつおだし<br>麦茶 | 肉じゃが・きゅうりの磯和え<br>豚肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・いんげん・砂糖・酒・醤油・油<br>きゅうり・青のり・塩<br>じゃこ入りガーリックごはん・味噌汁                          |
| 火   | 12<br>かつおの鍋照り焼き<br>26<br>じゃが芋とグリーンピース煮<br>ふりかけごはん<br>かぶと厚揚げの味噌汁 | カツオ・生姜・醤油・みりん・砂糖・酒<br>じゃが芋・グリーンピース・人参・鶏ひき・醤油・砂糖・塩<br>精白米・胚芽米・ふりかけ<br>かぶ・かぶ葉・玉葱・生揚げ・塩蔵わかめ・味噌・煮干し   | とろみつき                | マカロニかりんとう<br>マカロニ・小麦粉・水・黒砂糖・油<br>くだもの・牛乳                                | チーズラスク<br>食パン・マーガリン・粉チーズ<br>麦茶                           | 豆腐チャンプルー・人参じゃこ炒め<br>豆腐・ニラ・もやし・人参・ベーコン・かつお節・醤油・油・片栗粉・塩<br>人参・しらす・油・みりん・醤油<br>ごはん・味噌汁                        |
| 水   | 13<br>揚げ出し豆腐のあんかけ<br>27<br>かぶとキャベツの浅漬け<br>ごはん<br>アスパラの味噌汁       | 豆腐・片栗粉・薄力粉・油・豚ひき・干し椎茸・長葱・人参・砂糖・醤油・酒・片栗粉<br>かぶ・かぶの葉・キャベツ・塩<br>精白米・胚芽米<br>アスパラガス・わかめ・長葱・味噌・煮干し  |                      | しのび焼き<br>薄力粉・じゃが芋・ベーコン・パセリ・青のり・塩・油<br>ケチャップ・ウスターソース・全粒粉<br>くだもの・牛乳      | 昆布おにぎり<br>精白米・胚芽米・昆布・醤油・砂糖・みりん<br>酒・ごま<br>麦茶             | 魚の南部焼き・かぼちゃひじき煮<br>魚・醤油・みりん・ごま かいぼちや・ひじき・醤油・みりん・砂糖<br>昆布ごはん・味噌汁  |
| 木   | 14<br>いわしのハンバーグ<br>28<br>ひじきのサラダ<br>ポテトコーンスープ                   | いわし・豚ひき・玉葱・パン粉・味噌・生姜・塩<br>ひじき・醤油・きゅうり・人参・鶏ささみ・塩・マヨネーズ・オリーブ油・酢<br>14日乳(人参パン・幼)レーズンパン・バターロール 28日人参パン<br>じゃが芋・玉葱・コーンクリーム缶・青菜・バター・牛乳・豆乳・塩・かつおだし |                      | かんぴょうごはん<br>精白米・胚芽米・人参・かんぴょう・油揚げ・砂糖・醤油<br>海苔・ごま<br>くだもの・牛乳              | スイートポテト<br>さつまいも・砂糖・豆乳<br>麦茶                             | 田舎うどん・さつまいも茶巾<br>干しうどん・豚肉・人参・長葱・椎茸・青菜・味噌<br>くだもの   |
| 金   | 1<br>15<br>29<br>豚肉の梅肉炒め<br>アスパラの華風和え<br>ごはん<br>もやしときくらげのスープ    | 豚肉・酢・梅びしお・にんじん・玉葱・ひじき・きゅうり・油・マヨネーズ・ピーマン<br>アスパラ・人参・砂糖・醤油・酢・ごま油<br>精白米・胚芽米<br>もやし・人参・青菜・きくらげ・長葱・醤油・かつおだし・塩                                   | しゃぶしゃぶ肉(みじん)         | おからケーキ<br>小麦粉・全粒粉・おから・ベーキングパウダー・砂糖<br>バター・レーズン・牛乳・豆乳・卵・アーモンド<br>くだもの・牛乳 | ブルーベリーサンド<br>食パン・ブルーベリージャム<br>麦茶                         | 魚のチーズ焼き・コールスローサラダ<br>魚・チーズ・コーン缶・人参・キャベツ・きゅうり・油・酢・塩<br>パン・スープ   |
| 土   | 2<br>16<br>30<br>冷し肉うどん<br>じゃが芋のごま味噌和え<br>フルーツポンチ               | 干しうどん・豚肉・砂糖・醤油・長葱・昆布・青菜・醤油・酒・みりん・人参<br>じゃがいも・味噌・砂糖・ごま・みりん・酒<br>みかん缶・桃缶・パイナップル缶・砂糖・水・干しブドウ   |                      | パン・小魚<br>あんぱん、ダイスチーズパンなど・たべる小魚<br>くだもの・牛乳                               |  |  |
| 月   | 4<br>18<br>ハヤシライス<br>ニラとえのきのお浸し<br>かぶとベーコンスープ                   | 精白米・胚芽米・牛肉・玉葱・人参・じゃが芋・グリーンピース・トマト缶・油・薄力粉・バター・ケチャップ・ウスターソース・塩<br>ニラ・えのき・醤油・かつおだし<br>かぶ・かぶ葉・ベーコン・玉葱・醤油・塩・かつおだし                                | ひき肉                  | ピザトースト<br>食パン・ハム(幼児)・まぐろ缶(乳児)・玉葱・<br>マッシュルーム・ピーマン・ケチャップ・チーズ<br>くだもの・牛乳  | ゆかりごはんおにぎり<br>精白米・胚芽米・ゆかり<br>麦茶                          | 魚のかりんとう揚げ・じゃこピーマン<br>魚・片栗粉・油・砂糖・醤油・水・ごま ピーマン・しらす・油・醤油・砂糖<br>ゆかりごはん・味噌汁                                     |
| 火   | 5<br>19<br>白身魚とアスパラのかき揚げ<br>人参と印元のごま和え<br>ごはん<br>高野豆腐の味噌汁       | 白身魚・アスパラ・薄力粉・卵・水・塩・油<br>にんじん・いんげん・ごま・醤油・砂糖・かつおだし<br>精白米・胚芽米<br>高野豆腐・人参・玉葱・青菜・岩のり・味噌・煮干し   |                      | チーズマフィン<br>薄力粉・全粒粉・ベーキングパウダー・バター・砂糖・卵・<br>牛乳・パルメザンチーズ<br>くだもの・牛乳        | ラスク<br>食パン・ソフトフランスパン・砂糖・バター<br>麦茶                        | 豆腐のプロバンス風・かぼちゃのサラダ<br>豆腐・小麦粉・豚肉・玉ねぎ・人参・トマト缶・ピーマン・バター・にんにく・生姜・油・小麦粉<br>砂糖・塩 かいぼちや・きゅうり・レーズン・酢・油・塩<br>パン・スープ |
| 水   | 6<br>20<br>ぎせい豆腐<br>三色金平<br>梅ごはん<br>いんげんともやしの味噌汁                | 豆腐・豚ひき・玉葱・人参・干し椎茸・卵・醤油・塩・酒・みりん・砂糖・油<br>牛蒡・じゃが芋・にんじん・絹さや・醤油・砂糖・みりん・ごま油<br>精白米・胚芽米・梅干し・大葉(幼児)・ごま<br>いんげん・もやし・青菜・味噌・煮干し                        | とろみ                  | かぼちゃのコーンカップ<br>かぼちゃ・砂糖・コーンカップ・レーズン・牛乳<br>くだもの・牛乳                        | しょうがごはんおにぎり<br>精白米・胚芽米・生姜・油揚げ・のり・酒・塩<br>醤油・人参<br>麦茶      | 魚の照り焼き・もやしソテー<br>魚・醤油・酒・油 もやし・ピーマン・人参・油・塩<br>しょうがごはん・味噌汁   |
| 木   | 7<br>21<br>ピーマンの肉詰め焼き<br>アスパラポテトソテー<br>五穀パン<br>ミネストローネスープ       | ピーマン・豚ひき・牛ひき・玉葱・卵・パン粉・牛乳・塩・薄力粉・ケチャップ<br>アスパラ・じゃが芋・油・塩<br>五穀パン<br>ベーコン・マカロニ・玉葱・人参・かぶ・かぶ葉・セロリ・トマト・にんにく・かつおだし・塩                                | ピーマン入りハンバーグ<br>食パンつき | くるみごへいもち<br>精白米・胚芽米・クルミ・味噌・砂糖・酒<br>くだもの・牛乳                              | 大学いも<br>さつまいも・油・砂糖・醤油・ごま<br>麦茶                           | カレーうどん・大学いも<br>干しうどん・豚肉・人参・玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・小麦粉・バター・カレー粉<br>塩・醤油<br>くだもの                                      |
| 金   | 8<br>22<br>魚の梅焼き<br>大根とつくねの煮物<br>ごはん<br>北海道風味噌汁                 | 魚・味噌・梅日塩・みりん・酒・砂糖<br>鶏肉・長葱・パン粉・塩・大根・人参・小松菜・砂糖・醤油・塩・酒・みりん<br>精白米・胚芽米<br>じゃが芋・アスパラ・コーン缶・玉葱・煮干し・味噌   | とろみ(必要な場合)           | ごまみそそうめん<br>冷麦・もやし・キャベツ・いんげん・えび・卵・わかめ・味噌<br>みりん・練りごま・かつおだし<br>くだもの・牛乳   | クリームチーズパン<br>クリームチーズパン<br>麦茶                             | 鶏肉のマリネ・粉ふき芋<br>鶏肉・塩・片栗粉・小麦粉・油・玉ねぎ・人参・塩・酢・砂糖・油・ウスターソース<br>じゃが芋・塩・青のり<br>クリームチーズパン・スープ                       |
| 土   | 9<br>23<br>マーボーうどん<br>きゅうりのごまよごし<br>ゼリー                         | 干しうどん・豚ひき・生姜・人参・長葱・干し椎茸・豆腐・油・味噌・片栗粉・かつおだし・塩・醤油・みりん・ニラ<br>きゅうり・ごま・塩<br>100%果汁ジュース・水・砂糖・アガー   |                      | パン・チーズ<br>ソフトフランスパンなど<br>一口チーズ<br>くだもの・牛乳                               |  |  |

\* 幼児エネルギー 556kcal たんぱく質 22.6g 脂質 17.9g \* 0才のみ 9時30分おやつ(豆乳)の牛乳(豆乳)があります。\* 3時の牛乳は豆乳入りです \* 材料の関係で献立が変更になることもあります。