

2016年6月予定献立表

尾山台保育園

曜	日	昼 食	材 料 名	3時のおやつ	延長のおやつ	夕 食	材 料 名
月	13	魚の梅焼き かぶの即席漬け 味ぶかし(福島) ねぎの味噌汁	魚・味噌・梅びしお・みりん・酒・砂糖 かぶ・人参・かぶの葉・塩・醤油・酢・みりん・かつおだし 胚芽米・発芽玄米・きび・もち米・油揚げ・人参・ごぼう・乾椎茸・昆布・酒・醤油・塩 油揚げ・万能ねぎ・わかめ・青菜・味噌・煮干し	はちみつレーズンパン ホットケーキミックス・ヨーグルト・牛乳・はちみつ・レーズン	ビスケット せんべい	ミートソーススパゲッティ いんげんのマリネ スープ	スパゲッティ・合挽肉・玉葱・人参・乾椎茸・トマト缶・ケチャップ・パセリ・油・塩・粉チーズ いんげん・人参・コーン缶・酢・砂糖・塩・油 野菜・かつおだし・醤油・塩
火	14	中華風オムレツ アスパラとトマトのサラダ ごはん 南瓜とえのきの味噌汁	鶏卵・鶏肉・春雨・たけのこ・長ねぎ・生椎茸・人参・生姜・塩・砂糖・醤油・酒・かつおだし・油 トマト・アスパラ・醤油・酢・砂糖・油 胚芽米・発芽玄米・きび 南瓜・えのき・青菜・味噌・煮干し	コーンポテト じゃがいも・コーン缶・バター・塩	ウエハース せんべい	豚肉の生姜焼き 刻み昆布の煮付け ごはん 味噌汁	豚肉・生姜・玉葱・ピーマン・みりん・醤油・油 刻み昆布・油揚げ・小松菜・人参・蓮根・醤油・砂糖・みりん・酒 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・かつおだし・味噌
水	15	松風焼き 小松菜と人参のソテー ごはん 油揚げともやしの味噌汁	鶏肉・豚肉・長ねぎ・玉葱・パン粉(卵無し)・味噌・生姜・ごま・油 小松菜・人参・油・塩 胚芽米・発芽玄米・きび 油揚げ・もやし・玉葱・青菜・わかめ・味噌・煮干し	おからケーキ おから・小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー・砂糖	クッキー 小魚	豆腐のカニあん 大根サラダ ごはん 味噌汁	豆腐・小麦粉・油・人参・長ねぎ・生椎茸・カニ缶・片栗粉・塩 大根・人参・コーン缶・小松菜・ごま油・砂糖・酢・醤油 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・かつおだし・味噌
木	16	豆腐のカレー煮 きゅうりとわかめの酢の物 ごはん 大根の味噌汁	豆腐・鶏肉・玉葱・人参・乾椎茸・ピーマン・油・カレー粉・塩・醤油・みりん きゅうり・わかめ・しらす・酢・砂糖・醤油・塩 胚芽米・発芽玄米・きび 大根・人参・わかめ・青菜・味噌・煮干し	水無月(京都) クラッカー付 小麦粉・上新粉・砂糖・水・甘納豆	ビスケット チーズ	魚のムニエル 青菜とキャベツのごま和え ごはん 味噌汁	魚・塩・小麦粉・パセリ・油 キャベツ・ほうれん草・ごま・砂糖・醤油 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・かつおだし・味噌
金	17	鯉のなべ照り焼き キャベツのゆかり和え 青のりごはん 田舎汁	鯉・生姜・醤油・みりん・砂糖・酒・かつおだし キャベツ・きゅうり・人参・ゆかり・醤油・塩・かつおだし 胚芽米・発芽玄米・きび・青のり 豆腐・油・鶏肉・かぼちゃ・人参・ごぼう・万能ねぎ・味噌・煮干し	カボチャ蒸しパン かぼちゃ・小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・牛乳・豆乳	クッキー せんべい	カレーライス わかめときゅうりの酢の物 スープ	胚芽米・発芽玄米・きび・豚肉・じゃがいも・玉葱・人参・ピーマン・りんご・にんにく・生姜 油・小麦粉・バター・カレー粉・ウスターソース・ケチャップ・醤油・塩・ヨーグルト わかめ・きゅうり・酢・砂糖・醤油・塩 野菜・かつおだし・醤油・塩
土	18	冷やし肉うどん ゆでそら豆 くだもの	干めん・豚肉・砂糖・醤油・人参・長ねぎ・青み・昆布・醤油・酒・みりん・かつおだし そら豆・塩 くだもの	食パンサンド 食パン・ジャム	菓子 せんべい		
月	20	パンプキンカレー きゅうりのピクルス もやしスープ	胚芽米・発芽玄米・きび・豚肉・南瓜・玉葱・茄子・にんにく・生姜・油・バター・小麦粉 カレー粉・ウスターソース・ケチャップ・塩・牛乳 きゅうり・酢・砂糖・塩 もやし・人参・長ねぎ・乾椎茸・青菜・わかめ・塩・醤油・かつおだし	ごまみそロール 小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー・砂糖・豆乳・油 味噌・ごま・みりん	ビスケット せんべい	きつねうどん スナックえんどう ヨーグルト	干めん・鶏肉・油揚げ・生椎茸・人参・長ねぎ・キャベツ・青菜・塩・酒・醤油・かつおだし スナックえんどう・マヨネーズ(卵無し) ヨーグルト
火	21	ツナ入り卵焼き 人参といんげんのごま味噌和え ごはん 玉葱と豆腐の味噌汁	鶏卵・ツナ缶・キャベツ・人参・玉葱・塩・かつおだし・チーズ・油 いんげん・人参・味噌・砂糖・みりん・ごま 胚芽米・発芽玄米・きび 豆腐・玉葱・青菜・わかめ・味噌・煮干し	ブルーベリームース クラッカー付 ヨーグルト・生クリーム・牛乳・砂糖・ブルーベリージャム ゼラチン・水	ウエハース せんべい	魚の香味焼き 切干大根煮 ごはん 味噌汁	魚・長ねぎ・ごま・生姜・酒・醤油・油 切干大根・人参・いんげん・乾椎茸・油揚げ・油・砂糖・醤油・みりん 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・かつおだし・味噌
水	22	魚の塩焼き 高野ひじき煮 ごはん じゃがいもとほうれん草の味噌汁	魚・塩・油 鶏肉・高野豆腐・ひじき・人参・絹さや・砂糖・醤油・みりん・かつおだし 胚芽米・発芽玄米・きび じゃがいも・ほうれん草・わかめ・味噌・煮干し	マーマレードケーキ 小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー・バター・砂糖 牛乳・マーマレードジャム	クッキー 小魚	いり豆腐 かぼちゃのカレー煮 ごはん 味噌汁	豆腐・鶏肉・人参・ごぼう・乾椎茸・長ねぎ・絹さや・塩・砂糖・醤油・みりん・油 かぼちゃ・玉葱・いんげん・砂糖・みりん・醤油・カレー粉 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・かつおだし・味噌
木	23	豆腐のつくね揚げ ほうれん草のお浸し ごはん アーサー汁(沖縄)	鶏肉・豆腐・人参・万能ねぎ・ひじき・パン粉(卵無し)・片栗粉・醤油・塩・かつおだし・油 ほうれん草・もやし・人参・醤油・かつおだし 胚芽米・発芽玄米・きび 豆腐・万能ねぎ・あおさ・醤油・塩・かつおだし	梅じゃこごはん 胚芽米・発芽玄米・きび・梅干し・大葉・ごま・しらす・海苔	ビスケット チーズ	牛丼 ブロッコリーのナムル 味噌汁	胚芽米・発芽玄米・きび・牛肉・玉葱・白滝・生椎茸・醤油・酒・みりん・砂糖・かつおだし ブロッコリー・人参・醤油・ごま油・かつおだし 野菜・かつおだし・味噌
金	24	タンダリーチキン ポテトサラダ バターライス ミネストローネスープ	鶏肉・玉葱・ヨーグルト・カレー粉・塩 じゃがいも・きゅうり・人参・マヨネーズ(卵無し)・塩 胚芽米・発芽玄米・きび・かつおだし・塩・バター・パセリ マカロニ・人参・玉葱・かぶ・かぶの葉・トマト・セロリ・みりん・塩・かつおだし	きな粉揚げパン ソフトフランスパン・油・きな粉・砂糖・塩	クッキー せんべい	魚の南部焼き 大根の金平 ごはん 味噌汁	魚・みりん・味噌・ごま 大根・人参・大根の葉・油・砂糖・みりん・醤油 胚芽米・発芽玄米・きび 野菜・かつおだし・味噌
土	25	茄子入りそうめん きゅうりの磯和え くだもの	冷麦・鶏肉・油揚げ・茄子・人参・いんげん・乾椎茸・みりん・酒・醤油・塩・かつおだし きゅうり・青のり・塩 くだもの	食パンラスク 食パン・ファットスプレッド・砂糖	菓子 せんべい		
				くだもの・牛乳	麦茶		

* 0才のみ9:30に朝の牛乳(豆乳入り)があります。 * 幼児エネルギー-555kcal たんぱく質19.5g 脂質15.9g カルシウム215mg * 3時の牛乳は豆乳入りです。 * 夕食は、多少変更があるかもしれませんのでご了承ください。