

28年度
6月

こんだてひょう

粉河保育園

日	曜	乳児朝のおやつ	献立名	食			15時のおやつ	エネルギー(kcal)	
				主 な 材 料 名				蛋白質(g)	
				からだをつくるもの	力や熱になるもの	体の調子をよくするもの		食塩相当量(g)	乳児
1	水	ヨーグルト	カツ丼 カリカリきゅうり みそ汁 パナナ	ぶた大がろ-ス 卵 脱脂粉乳	薄力粉 焼きふ、パン粉 精白米 上白糖 ごま ごま油 かつお油	きゅうり たまねぎ にんじん 葉ねぎ パナ わかめ	お菓子 カルピス	497 14.4 0.9	564 16.0 1.1
2	木	チュルルン	黒糖ロールパン 加工がら(付け合せ(7'ロコリ-の塩茹で) コンソメスープ りんご	ベーコン 成鶏皮つき パン粉 じゃがいも 黒砂糖	ロールパン マカニ パン粉 じゃがいも 黒砂糖	キャベツ たまねぎ にんじん 7'ロコリ- りんご	★鮭おにぎり★ お茶	487 16.0 2.3	585 20.0 2.9
3	金	りんごジュース	みそラーメン 揚げギョウザ カニカマサラダ パイン缶 チーズ	かにかま 焼き豚 7'ロコリ-	中華めん かつお油 パター マネ-ス	きゅうり スイートコーン にんじん 葉ねぎ ほうれんそう りょくとうもやし バイアツアル	わらびもち お茶	443 15.2 2	495 18.5 2.4
4	土	ヤクルト	土曜保育				お菓子 お茶		
6	月	お菓子 お茶	ごはん ささみのチーズ焼き キャベツのツナあえ みそ汁 オレンジ	木綿豆腐 油揚げ かつお 成鶏さき身 脱脂粉乳 7'ロコリ-	精白米 マネ-ス	キャベツ 大根 にんじん 葉ねぎ かつお	お菓子 ヤクルト	476 19.6 1.3	507 23.8 1.6
7	火	りんご	ごはん 赤魚の煮付け 小松菜と油揚げの煮浸し 豚汁 チーズ	油揚げ さわら ぶた大がろ-ス 脱脂粉乳 7'ロコリ-	精白米 ごま油 本みりん	こんにやく ごぼう こまつな 大根 にんじん 葉ねぎ	★ホットケーキ★ カルピス	546 21.5 1.4	658 26.5 1.7
8	水	オレンジジュース	きのこの和風スパゲッティ ポテトサラダ りんご とっととチーズ	ベーコン	スパゲッティ じゃがいも マネ-ス	きゅうり たまねぎ にんじん りんご しいたけ ぶなしめじ ましたけ 焼きのり	★フルーツ寒天★	308 8.6 0.7	332 9.7 0.9
9	木	ヤクルト	牛肉とごぼうの炊き込みごはん チーズハムが ほうれん草のともやしのごま和え みそ汁 パナナ	いんげんまめ 油揚げ かつお 牛乳 ロ-ラム 卵 脱脂粉乳 7'ロコリ-	パン粉 精白米 上白糖 ごま かつお油 合成清酒	ごぼう 大根 にんじん 葉ねぎ ほうれんそう りょくとうもやし パナ わかめ	お菓子 ミルクココア	479 19.0 1.9	529 22.7 2.4
10	金	牛乳	親子丼 こふき芋 付け合せ(7'ロコリ-) みそ汁 小魚	油揚げ いわし丸干し 若鶏皮つき 卵 脱脂粉乳	精白米 じゃがいも 本みりん マネ-ス	キャベツ 大根 たまねぎ にんじん 葉ねぎ 7'ロコリ-	★焼きそば★ お茶	559 21.6 3	615 22.9 3.7
11	土	チュルルン	土曜保育				お菓子 お茶		
13	月	チーズ お茶	ゆかりじゃごごはん メンチカツ 小松菜のコーン和え みそ汁 パナナ	木綿豆腐 油揚げ いわし丸干し しらす干し 脱脂粉乳 マンチ	精白米	こまつな ゆかり スイートコーン にんじん 葉ねぎ パナ ほしひじき わかめ	お菓子 スポロン	438 16.6 2.2	475 16.3 2.3
14	火	チュルルン	ごはん カレー肉じゃが 野菜フライ 付け合せ(7'ロコリ-の塩茹で) パイン缶 小魚	いわし丸干し ぶた大がろ-ス 脱脂粉乳 7'ロコリ-	精白米 じゃがいも 上白糖 かつお油 本みりん	しらたき グリーンピース たまねぎ にんじん 7'ロコリ- バイアツアル	★スキムミルク ココアプリン★	550 16.4 1.3	663 20.5 1.6
15	水	お菓子 お茶	冷やし中華 さつま芋の天ぷら 付け合せ(7'ロコリ-) オレンジ チーズ	ロ-ラム 厚焼きたまご 7'ロコリ-	てんぷら粉 中華めん さつまいも 上白糖 ごま ごま油 かつお油 マネ-ス	きゅうり 7'ロコリ- りょくとうもやし かつお	★たこ焼き★ お茶	325 10.4 0.9	358 12.1 1
16	木	ヨーグルト	豚丼 マカロニサラダ たまごスープ 小魚	いわし丸干し ぶた大がろ-ス 脱脂粉乳	かつお 精白米 上白糖 本みりん マネ-ス	きゅうり 大根 たまねぎ スイートコーン にんじん 葉ねぎ ぶなしめじ ましたけ	★チーズケーキ★ カルピス	572 19.4 1.1	699 23.7 1.4
17	金	りんごジュース	ごはん チキン南蛮 付け合せ(キャベツ) けんちん汁 しらす	しらす干し 成鶏皮つき 卵 脱脂粉乳	薄力粉 精白米 さつまいも かつお油 かつおろ-ス	キャベツ 大根 にんじん 葉ねぎ	お菓子 りんごジュース	420 13.0 1	459 15.9 1.2
18	土	スポロン	土曜保育				お菓子 お茶		
20	月	ヤクルト	ツナコーンピラフ 赤ウィンナー 鶏のからあげ スパゲッティサラダ 付け合せ(7'ロコリ-の塩茹で) チュルルン チーズ	ツナ肉 ウィナー 成鶏皮つき 脱脂粉乳 7'ロコリ-	スパゲッティ 精白米 かつお油 合成清酒 マネ-ス	グリーンピース きゅうり しょうが たまねぎ スイートコーン にんじん にんにく 7'ロコリ-	バナナ アイスクリーム	548 18.4 2.1	614 21.7 2.7
21	火	バナナ	枝豆コーンごはん 焼きビーフン わかめスープ ゼリー	むきえび ぶた大がろ-ス 脱脂粉乳	精白米 ビ-フン 上白糖 ごま ごま油 かつお油 かつおゼリー	えだまめ キャベツ たまねぎ スイートコーン にんじん 葉ねぎ わかめ	★ドーナツ★ 牛乳	482 15.3 0.9	567 18.5 1.2
22	水	牛乳	ごはん 厚揚げの卵とじ キャベツと小松菜のしらす和え バナナ チーズ	生揚げ しらす干し 卵 脱脂粉乳 7'ロコリ-	精白米 上白糖 かつお油	きやえんどう キャベツ こまつな にんじん パナ 乾しいたけ	お菓子 カルピス	590 23.5 1.5	641 24.9 1.7
23	木	お菓子 お茶	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ 付け合せ(キャベツ) オレンジ 小魚	油揚げ いわし丸干し かまぼこ 焼き竹輪	てんぷら粉 うどん マネ-ス	キャベツ たまねぎ にんじん 葉ねぎ かつおのり	★フルーツ ヨーグルト★	310 13.5 1.4	343 16.3 1.8
24	金	オレンジジュース	夏野菜カレーライス 7'ロコリ-とハムのマヨネーズ ヨーグルト 小魚	いわし丸干し ぶたミンチ ロ-ラム 脱脂粉乳	精白米 上白糖 ごま	かぼちゃ きゅうり たまねぎ スイートコーン なす にんじん ビ-マン 7'ロコリ-	★いちご 蒸しパン★ 牛乳	467 17.1 1.7	516 19.8 2.1
25	土	りんごジュース	土曜保育				お菓子 お茶		
27	月	ヨーグルト	ごはん 鯖の竜田揚げ ごぼうサラダ みそ汁 パナナ	油揚げ まさば 脱脂粉乳	薄力粉 精白米 じゃがいも じゃがいもでん粉 ごま かつお油 マネ-ス	きゅうり ごぼう たまねぎ にんじん 葉ねぎ パナ	お菓子 ヤクルト	548 15.6 1.5	648 18.6 1.9
28	火	チュルルン	ロールパン クリームシチュー ミックスサラダ りんご	ツナ肉 成鶏皮つき 牛乳 脱脂粉乳	ロールパン じゃがいも 上白糖 ごま油	きゅうり こまつな たまねぎ にんじん かつお りんご	★塩昆布 おにぎり★ お茶	484 16.5 1.7	580 20.6 2.1
29	水	お菓子 お茶	ミートスパゲッティ コールスローサラダ パイン缶 チーズ	合挽ミンチ 7'ロコリ-	スパゲッティ 上白糖 マネ-ス	グリーンピース キャベツ きゅうり たまねぎ スイートコーン 本味トマト にんじん バイアツアル	★バナナ マフィン★ 牛乳	390 13 0.9	430 15.6 1.1
30	木	りんごジュース	三色丼 春雨サラダ みそ汁 オレンジ	ロースハム 鶏ミンチ 脱脂粉乳 木綿豆腐	精白米 春雨 マヨネーズ	葉ネギ ほうれん草 オレンジ わかめ にんじん	チューベット	345 11.8 1.9	376 14.5 2.3

*1日(水)は、名手保育園との合同メニューです
 *20日(月)は、誕生会です
 *3時のおやつのお星印は、手作りまたは少し手を加えています
 *__線は、うめ組のリクエストメニューです