

6月献立表(一般食)

	月	火	水	木	金
			1	2	3
昼食			きつねうどん じゃが芋のカレー風味煮 白菜ポン酢和え	ご飯 白身魚フライ 金平ごぼう 味噌汁(キャベツ)	ご飯 豚ごぼう煮 山吹和え 清汁(豆腐・人参・ネギ)
10時(乳児)			イチゴヨーグルト	白い風船	幼児野菜フルーツジュース
3時			お茶 ★きなこおはぎ	すこやか 源氏パイ	牛乳 マンナビスケット
熱や力になるもの			うどん、じゃがいも、ごま、砂糖、④ストロベリーソース、①米、①もち米	米、油、ごま、砂糖、④白い風船、①すこやか、①源氏パイ	米、砂糖、油、④野菜フルーツソース、①ビスケット
血や肉や骨になるもの			あじ、④ヨーグルト、①きな粉	白身魚	豚もも、卵、豆腐、①牛乳
体の調子を整えるもの			玉ねぎ、人参、青ネギ、グリーンピース、白飯、エノキ	牛蒡、人参、インゲン、キャベツ、青ネギ	牛蒡、玉ねぎ、人参、インゲン、ほうれん草、青ネギ、生姜
調味料			醤油、みりん、だし昆布、だし、カレー粉、①お茶	ウスターソース、ケチャップ、醤油、味噌、だし	醤油、酒、塩、だし昆布、だし
※1歳未満はくまの目/幼児食(1)は別添付			352 (321) kcal 11.2 (10.7) g 3.6 (4.4) g	537 (451) kcal 13.4 (9.3) g 11.7 (10.9) g	637 (477) kcal 23 (18.6) g 14.8 (12.7) g
	6	7	8	9	10
昼食	三色丼 さつまいもの昆布煮 フルーツヨーグルト	ご飯 鱈の煮つけ ピーマンソテー 味噌汁(大根)	ご飯 焼き肉風 切干大根の煮付け わかめスープ	ロールパン(1歳は食パン) ポークビーンズ ブロッコリーのゴマドレサラダ 果物(りんご)	ご飯 タラの甘酢あんかけ ほうれん草のおかか和え 味噌汁(南瓜)
10時(乳児)	星食べよ	果物(バナナ)	ポーロ	すこやか	ビスコ
3時	牛乳 ★しらすトースト	お茶 水羊羹	りんごジュース ★いちごパナロー	お茶 ぼたぼた焼き	オレンジジュース チョコパームクーヘン
熱や力になるもの	米、砂糖、ごま油、みかん缶、黄桃缶、④星食べよ、①パン、①マヨネーズ	米、砂糖、ピーマン、油、①バナナ、①水ようかん	米、ごま油、油、砂糖、ごま、④ポーロ、①りんごジュース、①いちごアイチゴ	ロールパン、じゃがいも、砂糖、油、りんご、①すこやか、①ぼたぼた焼き	米、小豆粉、油、片栗粉、砂糖、④ビスコ、①オレンジジュース、①チョコパームクーヘン
血や肉や骨になるもの	鶏ミンチ、ヨーグルト、①牛乳、①しらす	サワラ	牛もも、あげ、①牛乳	豚もも、大豆、カニカマ	たら
体の調子を整えるもの	椎茸、生姜、小松菜、コーン、さつまいも、刻み昆布、①パセリ	生姜、ピーマン、玉ねぎ、人参、大根、青ネギ	玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン、生姜、切干大根、人参、グリーンピース、わかめ、青ネギ	玉ねぎ、ピーマン、人参、ブロッコリー、コーン	玉ねぎ、人参、ピーマン、ほうれん草、南瓜、青ネギ
調味料	醤油、みりん、だし、塩	醤油、酒、みりん、中華だし、味噌、だし、①お茶	醤油、酒、だし、中華だし、塩	ケチャップ、醤油、ごまドレッシング、①お茶	酢、醤油、みりん、だし、醤油、味噌、糸かつお
※1歳未満はくまの目/幼児食(1)は別添付	588 (505) kcal 22.4 (17.9) g 15.4 (13.9) g	478 (450) kcal 15.3 (14.2) g 5.8 (5.7) g	498 (426) kcal 14.3 (11.3) g 9.9 (7.1) g	452 (384) kcal 17.7 (14.1) g 13.6 (10.1) g	552 (528) kcal 18.1 (16.6) g 8.8 (10.2) g
	13	14	15	16	17
昼食	ご飯 鶏高野煮 小松菜のごま和え 味噌汁(里芋・人参・ネギ)	ご飯 鮭のコンソール焼き ほうれん草の炒め物 清汁(豆腐)	ロールパン(1歳は食パン) ミートオムレツ フレンチサラダ コンフィ(玉ねぎ)	ジャージャー麺 チンゲン菜のナムル 黄桃缶	鮭のちらし寿司 しゅうまい 赤だし(ほうれん草)
10時(乳児)	お子様せんべい	ブルーベリーヨーグルト	果物(バナナ)	幼児りんごジュース	ウエハース
3時	乳酸菌飲料 ★ワッフル	牛乳 ムーンライトクッキー	お茶 ★なめしおにぎり	オレンジジュース マドレーヌ	ミロ 牛乳ケーキ
熱や力になるもの	米、砂糖、ごま、里芋、④せんべい、①すこやか、①ワッフル、①ストロベリーソース、①ホイップクリーム	米、マヨネーズ、油、ごま油、④砂糖、④ブルーベリーソース、①クッキー	ロールパン、油、みかん缶、①バナナ、①米	中華そば、油、片栗粉、砂糖、ごま油、黄桃缶、④りんごジュース、①オレンジジュース、①マドレーヌ	米、砂糖、ごま、ふ、④ウエハース、①牛乳ケーキ
血や肉や骨になるもの	豚もも、高野豆腐	鮭、粉チーズ、豆腐、④ヨーグルト、①牛乳	卵、あげきミンチ	豚ミンチ	鮭フレーク、鶏糸、しゅうまい、①牛乳・ミロ
体の調子を整えるもの	玉ねぎ、人参、インゲン、椎茸、小松菜、青ネギ	クリームコーン、パセリ、ほうれん草、もやし、しめじ、人参、わかめ	玉ねぎ、キャベツ、胡瓜、人参、青ネギ、①菜飯	たけのこ、椎茸、白ネギ、生姜、チンゲン菜、もやし、枝豆	たけのこ、人参、椎茸、刻みりん、絹さや、ほうれん草
調味料	醤油、みりん、だし、味噌	塩、こしょう、醤油、だし昆布、だし	塩、こしょう、ケチャップ、酢、コンソメ、①お茶	赤だし、醤油、みりん、だし	酢、塩、醤油、赤だし、だし
※1歳未満はくまの目/幼児食(1)は別添付	518 (459) kcal 18.3 (15.2) g 10.2 (9.1) g	607 (550) kcal 23.2 (22) g 23 (20.7) g	455 (362) kcal 17.5 (13.6) g 17.3 (12.6) g	454 (431) kcal 15.8 (13.1) g 11.9 (10.4) g	578 (509) kcal 19.4 (16.2) g 13.8 (13) g
	20	21	22	23	24
昼食	ご飯 豚の生姜焼き ほうれん草ツナ酢和え 味噌汁	★誕生日会 ふりかけご飯 とんかつ・ウイオ ポテトサラダ・ブロッコリー コンフィ みかん缶	ご飯 サバのみそ焼き 里芋とあけの煮物 清汁(そうめん)	ハヤシライス マカロニサラダ パインムース	ロールパン(1歳は食パン) ハンバーグ(デミグラスソース) 南瓜サラダ コンフィ
10時(乳児)	白い風船		ポーロ	幼児りんごジュース	星食べよ
3時	お茶 黒糖饅頭	りんごジュース ロールケーキ	ミロ ミニカスタードワッフル	★蒸しきつまいも	お茶 ★鮭おにぎり
熱や力になるもの	米、砂糖、油、ごま油、④白い風船、④黒糖饅頭	米、ふりかけ、油、じゃがいも、マヨネーズ、みかん缶、④すこやか、①りんごジュース、①ロールケーキ、①ホイップクリーム	米、油、里芋、砂糖、そうめん、④ポーロ、①カスタードワッフル	米、油、マカロニ、パインムース、みかん缶、④りんごジュース、④さつまいも	ロールパン、パン粉、砂糖、マヨネーズ、④星食べよ、①米
血や肉や骨になるもの	豚もも、ツナ	豚カツ、ウイオ	さば、あげ、①牛乳・ミロ	牛もも、牛乳、①牛乳	合挽きミンチ、豆腐、卵、①鮭フレーク
体の調子を整えるもの	玉ねぎ、ピーマン、生姜、ほうれん草、人参、大根、青ネギ	胡瓜、人参、ブロッコリー、玉ねぎ、青ネギ	人参、わかめ	玉ねぎ、しめじ、人参、グリーンピース、胡瓜	玉ねぎ、南瓜、カリフラワー、人参、チンゲン菜
調味料	醤油、酒、酢、味噌、だし、①お茶	とんかつソース、塩、こしょう、コンソメ	味噌、みりん、醤油、塩、だし昆布、だし	ハヤシソース、マヨネーズ、こしょう	塩、こしょう、デミグラスソース、ケチャップ、コンソメ、①お茶
※1歳未満はくまの目/幼児食(1)は別添付	551 (475) kcal 23.1 (18.7) g 11.3 (9.3) g	652 (601) kcal 15 (14.5) g 21.4 (19.2) g	693 (638) kcal 21.7 (19) g 23 (21.7) g	659 (582) kcal 18.3 (14.6) g 20.8 (17.4) g	603 (415) kcal 22 (17.3) g 17.5 (15) g
	27	28	29	30	
昼食	ひじきご飯 鱈の塩焼き 小松菜煮出し 豚汁	ミートスパゲッティ 大根サラダ パイン缶	ロールパン(1歳は食パン) クリームシチュー のりマヨサラダ ミニゼリー	ご飯 鶏の照り焼き 厚揚げと小松菜炒め 味噌汁(さつまいも)	
10時(乳児)	果物(バナナ)	ビスコ	お子様せんべい	イチゴヨーグルト	
3時	牛乳 ★ココア蒸しパン	お茶 ★フライドポテト	乳酸菌飲料 サッポロポテト	牛乳 果物(バナナ)	
熱や力になるもの	米、砂糖、①バナナ、①蒸しパンミックス	スパゲッティ、油、砂糖、パイン缶、①ビスコ、①ポテト	ロールパン、じゃがいも、マカロニ、油、マヨネーズ、ゼリー、④せんべい、①すこやか、①サッポロポテト	米、塩、砂糖、さつまいも、④ストロベリーソース、①バナナ	
血や肉や骨になるもの	あげ、鮭、豚もも、①牛乳	ミートソース、ハム	鶏むね、牛乳	豚もも、厚揚げ、④ヨーグルト、①牛乳	
体の調子を整えるもの	ひじき、人参、小松菜、椎茸、大根、牛蒡、青ネギ	大根、胡瓜	玉ねぎ、人参、グリーンピース、チンゲン菜	人参、小松菜、青ネギ	
調味料	醤油、酒、みりん、だし、塩、味噌、だし昆布、①ココア	ケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう、①お茶	シチューミックス、のり佃煮	醤油、みりん、味噌、だし	
※1歳未満はくまの目/幼児食(1)は別添付	539 (474) kcal 25.1 (21.9) g 11.6 (9.9) g	310 (308) kcal 8.3 (7.5) g 6.1 (7.4) g	517 (424) kcal 19 (14.8) g 16.6 (12.8) g	541 (468) kcal 24.6 (18.1) g 15.1 (13.4) g	

(◎10時おやつ ○3時おやつ)

★行事食・イベントメニュー

★手作りおやつ

◎粉河保育園オリジナルメニュー

※仕入れ材料の都合により献立の内容を変更する場合がありますのでご了承ください。