

6月献立表(一般)

		月		火		水		木		金	
								1		2	
昼食									ご飯 鶏の生煮 ゴボウサラダ 清汁（玉ねぎ）	チキンピラフ チキンナゲット トマトサラダ コンソメスープ（じゃがいも）	
10時（乳児）									ボーロ	幼児りんごジュース	
3時									牛乳 カスタードケーキ	ミロ ハーベスト	
給や力になるもの									米、砂糖、マヨネーズ、ごま、ごま油、①ボーロ、②カスタードケーキ	米、油、マーガリン、砂糖、じゃがいも、③幼児りんごジュース、④ハーベスト	
血や肉や骨になるもの									鶏肉、①牛乳	鶏肉、チキンナゲット、①牛乳、ミロ	
体の動きを整えるもの									しょうが、ごぼう、いんげん、人参、玉ねぎ、わかめ	玉ねぎ、マッシュルーム、人参、グリーンピース、トマト、キャベツ、きゅうり	
調味料									しょうゆ、みりん、塩、出汁	塩、コンソメ、こしょう、酢、塩	
1日（たんぱく質・エネルギー）									590(509)kcal 24.1(16.3)g 20.9(17.2)g 1.6(1.3)g	615(507)kcal 20.0(14.4)g 22.9(16.3)g 1.7(1.3)g	
	5	6	7	8	9						
昼食	ご飯 カレーのごま照り焼き 南瓜煮 味噌汁（ふ）	ロールパン（0.1歳児のみ食パン） 鶏肉のバーベキューソース スパゲティソテー 野菜スープ ミニゼリー	ご飯 ホイコーロー 中華和え 中華スープ	☆郷土料理（東北地方） ご飯 牛肉のバラ焼き（青森県） ちくさ和え いもの子汁（岩手県）	ご飯 じゃが豚大豆 きゅうり酢 味噌汁（豆腐） みかん缶						
10時（乳児）	ビスコ	果物（バナナ）	マンナビスケット	ウエハース	たべっこ動物						
3時	果物（りんご）	乳酸菌飲料（すこやか） ドーナツ	牛乳 ★ピザパン	牛乳 ★ラスク	お茶 おにぎりせんべい						
給や力になるもの	米、ごま、油、砂糖、おつゆ、①ビスコ	ロールパン、砂糖、スパゲティ、油、ミニゼリー、②ドーナツ	米、砂糖、油、ごま、ごま油、③マンナビスケット、④ピザパン	米、油、砂糖、ごま、黒糖、⑤ウエハース、⑥ロールパン、⑦マーガリン	米、じゃがいも、砂糖、油、みかん缶、⑧たべっこ動物、⑨おにぎりせんべい						
血や肉や骨になるもの	カレー	鶏肉、①すこやか	豚肉、①牛乳、②ウインナー、③チーズ	牛肉、あげ、鶏肉、①牛乳	豚肉、大豆、豆腐						
体の動きを整えるもの	南瓜、グリーンピース、ブロッコリー、わかめ、りんご	玉ねぎ、ピーマン、人参、キャベツ、青ネギ、④バナナ	キャベツ、ピーマン、しょうが、小松菜、えのき、しめじ、青ネギ、⑤コーン	玉ねぎ、りんご（糖用種）、人参、ほうろん草、もやし、しいたけ、青ネギ	人参、玉ねぎ、絹ごし、きゅうり、切干大根、わかめ						
調味料	しょうゆ、みりん、味噌、出汁	塩、ケチャップ、ソース、こしょう、コンソメ	味噌、しょうゆ、酒、中華だし、塩、⑦ケチャップ	しょうゆ、味噌のたけ、酢、みりん、塩、出汁	しょうゆ、酒、みりん、出汁、酢、塩、味噌、⑩お茶						
1日（たんぱく質・エネルギー）	367(364)kcal 14.7(13.7)g 5.0(6.8)g 1.3(1.1)g	459(381)kcal 19.8(12.1)g 15.2(11.6)g 1.8(1.3)g	533(474)kcal 23.3(19.3)g 17.2(15.0)g 1.9(1.7)g	624(513)kcal 25.8(20.7)g 22.9(19.4)g 2.1(1.6)g	462(442)kcal 15.9(13.7)g 8.6(10.6)g 1.4(1.2)g						
	12	13	14	15	16						
昼食	ご飯 コロッケ 小松菜のカルシウムサラダ 味噌汁（しめじ） ヨーグルト	味噌ラーメン えび焼売 ブロッコリーサラダ カルシウム＋鉄プリン	ご飯 鶏肉の塩焼 高野豆腐のカレー風味 清汁（えのき）	ハヤシライス ひじきのマヨサラダ オレンジゼリー	ロールパン（0.1歳児のみ食パン） 健のムニエルトマトソース 大根サラダ コンソメスープ（南瓜） パイ缶						
10時（乳児）	幼児りんごジュース	お子様せんべい	ウエハース	イチゴヨーグルト	果物（バナナ）						
3時	乳酸菌飲料（すこやか） ★ココア蒸しパン	牛乳 ムーンライト	果物（バナナ）	お茶 田舎銀頭	お茶 ★枝豆おにぎり						
給や力になるもの	米、ごま、ごま油、砂糖、④幼児りんごジュース、⑤蒸しパンミックス、⑥ココア	中華そば、ごま油、マヨネーズ、プリン、⑦お子様せんべい、⑧ムーンライト	米、砂糖、片栗粉、油、⑨ウエハース	米、油、砂糖、マヨネーズ、オレンジゼリー、イチゴソース、⑩田舎銀頭	ロールパン、小松菜、マーガリン、砂糖、油、パイ缶、⑪お茶						
血や肉や骨になるもの	コロッケ、しらす、ヨーグルト、①すこやか	豚肉、えび焼売、ツナ、①牛乳	鶏肉、高野豆腐、豚肉	牛肉、①ヨーグルト	豚、ハム						
体の動きを整えるもの	小松菜、人参、しめじ、わかめ、青ネギ	キャベツ、人参、チンゲン菜、コーン、ブロッコリー、カリフラワー	玉ねぎ、人参、チンゲン菜、えのき、青ネギ、②バナナ	玉ねぎ、しめじ、人参、グリーンピース、ひじき、きゅうり、コーン	パセリ、大根、胡瓜、南瓜、枝豆、塩昆布、③バナナ						
調味料	ケチャップ、ソース、酢、しょうゆ、塩、味噌、出汁	中華だし、味噌、しょうゆ、みりん、こしょう	味噌、酒、しょうゆ、みりん、カレー粉、塩、出汁	ハヤシソース、ケチャップ、しょうゆ、塩、④お茶	塩、こしょう、ケチャップ、コンソメ、⑤お茶						
1日（たんぱく質・エネルギー）	583(512)kcal 14.3(11.4)g 11.4(9.1)g 2.0(1.4)g	578(482)kcal 21.7(17.2)g 23.9(19.1)g 2.5(1.6)g	407(334)kcal 21.9(14.3)g 7.7(6.0)g 2.1(1.6)g	537(462)kcal 13.5(11.9)g 10.9(10.0)g 1.5(1.4)g	429(361)kcal 19.2(16.8)g 11.3(8.9)g 2.2(1.7)g						
	19	20	21	22	23						
昼食	ご飯 鶏の煮付け 大根の煮物 味噌汁（白菜）	☆お誕生会 ふりかけご飯 エビフライ・肉団子・ウインナー マカロニサラダ・ブロッコリー コンソメスープ（キャベツ） ミニゼリー	チャーハン 焼き餃子 ほうろん草のナムル 中華スープ	ロールパン（0.1歳児のみ食パン） 鶏肉のタルタル焼き アスパラのサラダ きのこスープ	ご飯 豚肉の中華煮 もやしナムル わかめスープ						
10時（乳児）	ブルーベリーヨーグルト	白い風船	ボーロ	幼児りんごジュース	たべっこ動物						
3時	牛乳 バームクーヘン	りんごジュース ★ケーキ	ヨーグルト	お茶 雪の宿	乳酸菌飲料（すこやか） バナナカステラ						
給や力になるもの	米、砂糖、①ブルーベリーソース、②バームクーヘン	米、油、マカロニ、マヨネーズ、ミニゼリー、③白い風船、④りんごジュース、⑤ロールケーキ、⑥ホイップ	米、ごま油、油、ごま、⑦ボーロ	ロールパン、タルタルソース、油、砂糖、⑧幼児りんごジュース、⑨雪の宿	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま、⑩たべっこ動物、⑪バナナカステラ						
血や肉や骨になるもの	豚、あげ、①ヨーグルト、①牛乳	ふりかけ（たまご）、エビフライ、肉団子、ウインナー	豚肉、餃子、豆腐、②ヨーグルト	鶏肉、ツナ	鶏肉、①すこやか						
体の動きを整えるもの	しょうが、大根、人参、グリーンピース、白飯、わかめ、青ネギ	きゅうり、人参、ブロッコリー、キャベツ、青ネギ	玉ねぎ、人参、青ネギ、ほうろん草、もやし、わかめ、玉ねぎ、パセリ	アスパラ、キャベツ、人参、コーン、えのき、しめじ、玉ねぎ、パセリ	白飯、玉ねぎ、ピーマン、人参、しいたけ、もやし、ほうろん草、わかめ、青ネギ						
調味料	しょうゆ、酒、みりん、味噌、出汁	コンソメ、塩	丸鶏がらスープ、しょうゆ、塩、中華だし	塩、こしょう、酢、しょうゆ、コンソメ、⑩お茶	中華だし、塩、しょうゆ						
1日（たんぱく質・エネルギー）	538(508)kcal 20.7(20.1)g 16.0(15.9)g 1.6(1.3)g	538(483)kcal 12.3(11.0)g 14.4(14.2)g 1.4(1.2)g	479(407)kcal 16.5(12.7)g 14.7(11.3)g 2.7(2.0)g	433(363)kcal 21.7(13.1)g 19.0(14.2)g 2.2(1.7)g	537(455)kcal 16.4(12.8)g 8.5(9.4)g 2.0(1.6)g						
	26	27	28	29	30						
昼食	ご飯 トンカツ ブロッコリーとコーンのサラダ 具だくさん汁	ご飯 鯖の塩焼き 金平ごぼう 味噌汁（大根）	ロールパン（0.1歳児のみ食パン） 鶏肉のマーマレード焼き ツナポテト 野菜スープ 白桃缶	ミートスパゲティ フレンチサラダ コーンスープ ぶどうゼリー	ご飯 豚肉の西京焼き 小松菜のおかか和え 清汁（そうめん）						
10時（乳児）	ウエハース	お子様せんべい	幼児りんごジュース	お子様せんべい	果物（バナナ）						
3時	お茶 サッポロベジタブル	牛乳 ★手作リクッキー	牛乳 マリービスケット	お茶 ★チヂミ	牛乳 ★ホットケーキ						
給や力になるもの	米、油、マヨネーズ、②ウエハース、③サッポロベジタブル	米、油、ごま、砂糖、④お子様せんべい、⑤金平ごぼう、⑥バター、⑦オニオンセサンス	ロールパン、マーマレード、塩、じゃがいも、マヨネーズ、白桃缶、⑧幼児りんごジュース、⑨マリービスケット	ミートソース、レーズン、油、砂糖、ブドウゼリー、⑩お子様せんべい、⑪小松菜、⑫肉類、⑬コーン、⑭お茶	米、砂糖、そうめん、⑯ホットケーキ、⑰ケーキシロップ、⑱ホイップ						
血や肉や骨になるもの	トンカツ、あげ	鯖、①豚、②スキムミルク	鶏肉、ツナ、①牛乳	鶏肉、①牛乳	鶏肉、ヨーグルト（糖用種）、かつお節、①牛乳						
体の動きを整えるもの	ブロッコリー、人参、コーン、大根、青ネギ	ブロッコリー、ごぼう、人参、いんげん、大根、大根湯、①バナナ	ブロッコリー、パセリ、白飯、人参、玉ねぎ、コーン	キャベツ、人参、きゅうり、コーン、②ニンニク、③玉ねぎ	小松菜、人参、玉ねぎ、青ネギ						
調味料	ソース、塩、酢、しょうゆ、味噌、出汁、⑩お茶	酒、塩、しょうゆ、味噌、出汁	しょうゆ、みりん、塩、こしょう、コンソメ	ケチャップ、ソース、酢、塩、こしょう、コーンソースの煮、⑨丸鶏がらスープ、⑩味噌	味噌、酒、塩、しょうゆ、出汁						
1日（たんぱく質・エネルギー）	494(386)kcal 15.7(10.7)g 16.7(13.1)g 2.1(1.7)g	866(578)kcal 19.9(17.5)g 31.8(25.7)g 1.4(1.2)g	591(490)kcal 27.3(17.9)g 21.8(16.2)g 2.2(1.7)g	506(434)kcal 12.7(10.6)g 10.3(8.2)g 2.2(2.0)g	578(504)kcal 28.6(21.7)g 15.6(12.8)g 2.0(1.5)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。