

6月献立表

令和元年度

末広保育園

日付	曜日	10時	お昼	3時	主な材料				行事予定							
					(赤)血・肉			(黄)力・体温	(緑)体の調節	未満児		以上児				
					Kcal	蛋白質g	脂肪g	カルシウムmg	Kcal	蛋白質g	脂肪g	カルシウムmg				
1	土	煎餅	パン パナナ ジュース	煎餅		パン	バナナ、ジュース	490	12	9.3	53	537	13	12	65	
3	月	ブルー	鶏のタルタル焼き コールスローサラダ グレープフルーツ 味噌汁	ココア揚げパン	鶏肉 豆腐	タルタルソース	キャベツ、胡瓜 人参、コーン グレープフルーツ 小松菜	492	15	11	90	583	19	14	108	
4	火	りんご ジュース	さんまの梅煮 パスタサラダ 金時豆 具沢山汁	フルーチェ	さんま ハム 金時豆	スパゲティ 里芋	梅干、人参、胡瓜、大根 ゴボウ、ネギ、生姜	288	14	10	98	316	17	12	120	歯科検診
5	水	スティック きゅうり	野菜肉みそ 三色ナムル オレンジ 味噌汁	わかめおにぎり	豚肉	ごま油	玉葱、人参、ピーマン、筍 ほうれん草、コーン オレンジ、キャベツ エノキ、万能ネギ	382	15	9.2	101	475	19	11	121	
6	木	するめ	ボークカレー ブロッコリーサラダ バナナ 牛乳	マカロニあべかわ	豚肉 ツナ 牛乳	じゃが芋	人参、玉葱、にんにく 胡瓜、コーン ブロッコリー、バナナ	580	17	14	147	719	20	17	183	
7	金	★ 親子遠足 お菓子詰め合わせ ★														
8	土	煎餅	パン パナナ ジュース	煎餅		パン	バナナ、ジュース	456	8.9	5.5	27	564	564	564	33	
10	月	チーズ	ボークピカタ わかめサラダ ツナ大根 味噌汁	クレープ	卵、豚肉 ツナ 油揚げ	小麦粉	ブロッコリー、コーン 人参、わかめ、大根 もやし、ネギ	533	19	22	134	564	564	564	98	身体測定
11	火	食パン	びっくりソーセージ煮 厚揚げ煮 小玉すいか 味噌汁	クッキー 牛乳	ウインナー 厚揚げ	じゃが芋	キャベツ、人参、にんにく 玉葱、いんげん、すいか しめじ、ネギ、チンゲン菜	537	15	15	179	564	564	564	224	交通安全教室
12	水	オレンジ	白身魚フライ 切干大根煮 きゅうりのごま和え 味噌汁	プリン	たら 油揚げ	小麦粉 パン粉 ごま	切干大根、人参、椎茸 胡瓜、わかめ 玉葱、なめこ	387	14	8	118	564	564	564	144	
13	木	小魚	チキンのケチャップソース煮 ツナゴボウサラダ バナナ 味噌汁	シュガートースト	鶏肉 ツナ	片栗粉 マヨネーズ	にんにく、パセリ、ゴボウ コーン、バナナ かぶ、人参	452	13	18	97	564	564	564	117	
14	金	ふかし じゃが芋	豆腐の中華煮 春雨サラダ グレープフルーツ 味噌汁	コーンフレークミルク	豚肉 豆腐 ハム	ごま油 春雨 ごま	人参、筍、玉葱、椎茸 チンゲン菜、にんにく 胡瓜、グレープフルーツ 大根、大根葉、エノキ	509	16	7.9	151	564	564	564	178	避難訓練
15	土	煎餅	パン パナナ ジュース	煎餅		パン	バナナ、ジュース	477	10	8.6	37	564	564	564	45	
17	月	するめ	豚丼風煮 だし巻卵 即席漬け 味噌汁	フルーツゼリー	豚肉 卵 豆腐	ふ	グリーンピース、玉葱 キャベツ、胡瓜 レモン、人参	487	21	12	89	564	564	564	111	体育遊び
18	火	グレープ フルーツ	さばの味噌煮 かぼちゃサラダ きゅうり梅和え 味噌汁	ホットドック	さば チーズ	片栗粉 ごま マヨネーズ	生姜、かぼちゃ、コーン 胡瓜、梅干し、玉葱 ゴボウ、人参	637	29	36	104	564	564	564	131	
19	水	茹で人参	チーズインハンバーグ カラフルサラダ オレンジ 味噌汁	抹茶ケーキ	豚肉 チーズ 卵、牛乳 油揚げ	パン粉	人参、玉葱、ブロッコリー カリフラワー、胡瓜 コーン、オレンジ 万能ネギ、キャベツ	447	17	13	187	564	564	564	232	
20	木	ふかし さつま芋	コーリンチー ピーマンソテー バナナ 味噌汁	もちもちパン	鶏肉 ウインナー	片栗粉 ごま油 ピーマン	ピーマン、人参、玉葱 バナナ、わかめ、もやし 椎茸	486	14	14	89	564	564	564	95	英語遊び
21	金	食パン	ハヤシライス キャベツシーザーサラダ 小玉すいか 牛乳	麩のラスク	豚肉 ベーコン 牛乳		玉葱、グリーンピース マッシュルーム にんにく、キャベツ コーン、胡瓜、すいか	480	12	19	123	564	564	564	154	
22	土	煎餅	パン パナナ ジュース	煎餅		パン	バナナ、ジュース	481	10	6.1	41	564	564	564	50	
24	月	小魚	コーンフレークチキン フレンチサラダ 舟胡瓜 味噌汁	レモンケーキ	鶏肉 粉チーズ	マヨネーズ コーンフレーク パン粉 ごま、里芋	コーン、人参 ブロッコリー、胡瓜 小松菜、大根	603	19	29	130	564	564	564	158	
25	火	ふかし じゃが芋	肉団子の甘酢あん もやしの中華サラダ グレープフルーツ 味噌汁	ヨーグルトドリンク ルヴァン	豚肉 卵 ハム	パン粉 片栗粉 ごま油 ごま	人参、玉葱、もやし、胡瓜 グレープフルーツ、ニラ	591	19	14	155	564	564	564	183	防犯訓練
26	水	茹で人参	鮭のみそだれ焼 ひじき煮 キャベツゆかり和え 味噌汁	大学芋	鮭 大豆 油揚げ	こんにゃく	ひじき、人参、キャベツ ゆかり、万能ネギ、ゴボウ しめじ	359	14	4.9	97	564	564	564	120	
27	木	ブルー	肉豆腐 ツナマカロニサラダ パイン 味噌汁	ブルーベリー ジャムサンド	豚肉 豆腐 ツナ	しらたき マカロニ マヨネーズ ふ	小松菜、玉葱、人参、胡瓜 パイン、わかめ、キャベツ	404	13	9.2	89	564	564	564	108	
28	金	チーズ	チキンカレー 野菜サラダ バナナ 牛乳	アイス 煎餅	鶏肉 牛乳	じゃが芋	人参、玉葱、にんにく キャベツ、コーン 胡瓜、バナナ	625	17	17	222	564	564	564	209	
29	土	煎餅	パン パナナ ジュース	煎餅		パン	バナナ、ジュース	494	11	9.1	53	564	564	564	64	

※材料入手の都合により、一部変更になる場合があります。ご了承下さい。