

2019年

〈6月の献立表〉(幼児食)

保育園みつばち

日	曜日	昼食	主な材料(昼食)	おやつ	主な材料(おやつ)	エネルギー量 (kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)
1	土	ピピンパ/はるさめのスープ/バナナ	米・豚ひき肉・鶏ひき肉・ねぎ・しょうが・にんにく・もやし・にんじん・ほうれんそう・油/はるさめ・はくさい・にんじん・たけのこ・コーン・中華スープ/バナナ	ジャムサンド	パン・ジャム	528/16.8 11.1/1.8
2	日					
3	月	ごはん/じゃがいもと豚肉のカレー煮/きゅうりのゆかりあえ/みそ汁/バナナ	米/じゃがいも・なす・豚肉・いんげん・にんにく・しょうが・カレー粉・ホールトマト/きゅうり・ゆかり/豆腐・油揚げ・ねぎ・わかめ/バナナ	牛乳/マカロニきな粉	牛乳/マカロニ・きな粉	569/21.6 14.5/1.5
4	火	わかめごはん/さばの塩焼き/きんぴらごぼう/オレンジ/みそ汁	米・炊き込みわかめ/さば/ごぼう・にんじん/オレンジ/こまつな・だいこん・なめこ・ねぎ	牛乳/おかし	牛乳/ー	534/18.4 18.1/2.1
5	水	ごはん/松風焼き/紅白煮/みそ汁/バナナ	米/鶏ひき肉・豆腐・たまねぎ・あおのり/にんじん・じゃがいも/こまつな・だいこん・にんじん・なめこ・ねぎ/バナナ	牛乳/アメリカンドッグミニ	牛乳/ウインナー・ホットケーキミックス・牛乳	580/21.1 17.9/2.3
6	木	防災献立		牛乳/焼きそば	牛乳/焼きそば麺・豚肉・キャベツ・にんじん・ピーマン	—
7	金	ごはん/さわらの梅みそ焼き/切干大根と小松菜のソテー/みそ汁/りんご	米/さわら・しょうが・うめ干し/切り干しだいこん・えのきたけ・こまつな/かぼちゃ・なす・ねぎ/りんご	牛乳/洋風お好み焼き	牛乳/卵・たまねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン・ベーコン・あおのり	531/22.2 17.8/2.3
8	土	ツナトマトスパゲッティ/豆乳ポトフ/オレンジ	スパゲティ・たまねぎ・こまつな・ツナ缶・ホールトマト/ウインナー・じゃがいも・たまねぎ・キャベツ・にんじん・豆乳/オレンジ	おかし/バナナ	ー/バナナ	518/15.5 15.5/1.6
9	日					
10	月	チャーチャー麺/さつまいもサラダ/チンゲン菜のスープ/バナナ	焼きそば麺・にんにく・しょうが・豚ひき肉・にんじん・たまねぎ・しいたけ・たけのこ・ねぎ・ごま油・きゅうり/さつまいも・きゅうり・ツナ缶/チンゲンサイ・たまねぎ・えのきたけ/バナナ	牛乳/さけおにぎり	牛乳/米・さけ	573/20.1 13.3/2.3
11	火	ドライカレーライス/キャベツの磯あえ/みそ汁/りんご	米・豚ひき肉・たまねぎ・にんにく・しょうが・にんじん・ピーマン・カレー粉・トマトピューレ/キャベツ・あおのり/だいこん・にんじん・はくさい/りんご	牛乳/おかし	牛乳/ー	540/15.9 16.2/1.8
12	水	ごはん/さけのコーンマヨネーズ焼き/小松菜とベーコンのソテー/みそ汁/オレンジ	米/さけ・マヨネーズ・クリームコーン・パン粉/こまつな・ベーコン・たまねぎ/じゃがいも・ねぎ・にんじん・わかめ/オレンジ	飲むヨーグルト/ホットケーキ	ヨーグルトドリンク/ホットケーキミックス・牛乳	526/20.5 11.9/1.8
13	木	ごはん/タンドリーチキン/小松菜のごまあえ/みそ汁/バナナ	米/鶏肉・にんにく・カレー粉/こまつな・にんじん・コーン・ごま/切り干しだいこん・たまねぎ・油揚げ・わかめ/バナナ	牛乳/ジャムサンド	牛乳/パン・ジャム	548/25.0 12.3/2.2
14	金	シーチキンごはん/厚揚げのそぼろ煮/ゆかりじゃが/みそ汁	米・ツナ缶/生揚げ・豚ひき肉・えのきたけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース/じゃがいも・ゆかり/キャベツ・にんじん・わかめ	牛乳/バナナケーキ	牛乳/バナナ	572/19.4 17.7/1.9
15	土	 みつばち運動会				

日	曜日	昼食	主な材料(昼食)	おやつ	主な材料(おやつ)	エネルギー量 (kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 塩分(g)
16	日					
17	月	カレーうどん/ちくわ磯辺揚げ/きゅうりのゆかりあえ/バナナ	うどん・豚肉・たまねぎ・にんじん・ねぎ・カレー粉/ちくわ・あおのり/きゅうり・ゆかり/バナナ	牛乳/ホットドッグ	牛乳/パン・フランクルト・キャベツ	522/18.5 19.3/2.3
18	火	ごはん/鶏のから揚げ/小松菜とコーンの和え物/みそ汁/オレンジ	米/鶏肉・しょうが・にんにく/こまつな・にんじん・コーン/じゃがいも・ねぎ・わかめ/オレンジ	牛乳/おかし	牛乳/ー	540/22.0 15.8/1.9
19	水	ごはん/さばの竜田焼き/もやし納豆和え/みそ汁/夏みかん	米/さば・しょうが/納豆・もやし・こまつな・にんじん/たまねぎ・にんじん・わかめ/なつみかん	牛乳/黒糖蒸しパン	牛乳/小麦粉・豆乳・黒砂糖	565/20.4 18.9/1.9
20	木	ごはん/マーボー豆腐/きゅうりの土佐あえ/わかめスープ/バナナ	米/豆腐・豚ひき肉・ねぎ・グリーンピース・しょうが/きゅうり・うめ干し・かつお節/わかめ・キャベツ・にんじん/バナナ	牛乳/豆乳もち	牛乳/豆乳・きな粉	524/18.3 13.7/1.8
21	金	ごはん/さわらの煮つけ/パンブキンサラダ/みそ汁/りんご	米/さわら・しょうが/かぼちゃ・にんじん・きゅうり・マヨネーズ/もやし・にんじん・わかめ/りんご	牛乳/ドーナツ	牛乳/ホットケーキミックス・牛乳	562/19.1 17.9/2.0
22	土	焼きそば/みそ汁/オレンジ	焼きそばめん・豚肉・キャベツ・たまねぎ・にんじん/豆腐・わかめ・ねぎ/オレンジ	ジャムサンド	パン・ジャム	534/17.5 21.0/2.1
23	日					
24	月	ごはん/バーベキューチキン/小松菜のおかかあえ/みそ汁	米/鶏肉/こまつな・にんじん・かつお節/なす・たまねぎ・ねぎ・わかめ	牛乳/ポテトチップ	牛乳/じゃがいも	535/20.7 18.9/2.3
25	火	ごはん/鮭のちゃんちゃん焼き/粉ふき芋/みそ汁/バナナ	米/さけ・キャベツ・にんじん・しめじ/じゃがいも・あおのり/たまねぎ・にんじん・わかめ/バナナ	牛乳/おかし	牛乳/ー	539/19.7 13.7/1.5
26	水	 お誕生日会				
27	木	ごはん/豚肉のすき焼き風煮物/さつま芋のレモン煮/みそ汁	米/豚肉・しらたき・たまねぎ・はくさい・えのきたけ・ねぎ/さつまいも・レモン/豆腐・なめこ・ねぎ	牛乳/芋もち	牛乳/じゃがいも	527/16.9 11.6/1.8
28	金	クリームスパゲッティ/にんじんの細切り炒め/チキンスープ/バナナ	スパゲティ・ベーコン・たまねぎ・しめじ・ほうれんそう・豆乳/にんじん・ツナ缶・白だし/鶏肉・じゃがいも・たまねぎ/バナナ	牛乳/シュガートースト	牛乳/食パン・バター	547/18.7 20.2/2.1
29	土	鶏肉の照り焼き丼/きゅうりのゆかりあえ/みそ汁/りんご	米・鶏肉・しょうが・にんじん・さやえんどう・のり/きゅうり・ゆかり/たまねぎ・にんじん・わかめ/りんご	おかし	ー	520/17.5 14.2/1.9
30	日					

※1～2歳児には、3歳以上児の8割の分量で提供しています。また、上記のメニューに加えて朝おやつを用意しています。
※材料調達の都合で変更する場合があります。