



2017年 6月の献立



飯田保育園

日付	曜日	未満児おやつ	未満児主食	おひる	おやつ	主な材料	エネルギー たんぱく質 脂質			
							上:1歳児	下:未満児	下:未満児	
1	木	やさしいジュース	ごはん	ポークケチャップ かぼちゃクラッセ マカロニサラダ 牛乳	ほうじ茶 いももち	豚肉 玉葱 しめじ ケチャップ ソース かぼちゃ バター マカロニ きゅうり 人参 コーン缶 マヨネーズ じゃがいも	562	18.3	14.9	
2	金	むぎ茶 にんじん	鮭ごはん	にら玉 野菜チップス スナッペンえんどう みそ汁	牛乳 お菓子	卵 豚挽き肉 にらねぎ 春雨 玉葱 人参 ビーマン ごま にんにく スナッペンえんどう マヨネーズ 豆腐 なめこ わかめ みそ	530	19.5	20.9	
3	土			やしそば バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	中華麺 キャベツ 豚肉 ソース バナナ	555	15.9	15.1	
5	月	ポカリ	ごはん	ツナカレー コールスローサラダ 福神漬け みかん缶 / 牛乳	ほうじ茶 キウイフルーツ ハッピーターン	じゃがいも 玉葱 人参 ツナ カレールウ スキムミルク キャベツ きゅうり コールスローサラダ マヨネーズ 福神漬け みかん缶 / キウイフルーツ	547	14.0	18.0	
6	火	ミルク	ごはん	中華風厚揚げの煮物 じゃがバター キャベツとツナの和え物 牛乳	むぎ茶 あげぼん	厚揚げ ビーマン ねぎ しいたけ 豚肉 人参 しょうが にんにく じゃがいも バター キャベツ ツナ かつお節 味噌汁	566	17.7	16.1	
7	水	ほうじ茶 ビスコ	ごはん	ビーマンの肉詰め もやしとわかめのサラダ いんげんのおかかマヨネーズ すまし汁	牛乳 ミルクスコーン	ビーマン 豚挽き肉 玉葱 パン粉 牛乳 ケチャップ ソース もやし きゅうり 人参 わかめ ハム いんげん かつお節 マヨネーズ はんぺん しいたけ みつば / 小麦粉 スキムミルク 牛乳 バター	595	22.0	21.1	
8	木	やさしいジュース	ごはん	豚のスタミナ炒め ちくわの煮物 ひじきの中華サラダ 牛乳	むぎ茶 あじさいゼリー	豚肉 人参 にらねぎ 卵 しょうが にんにく ちくわ ひじき きゅうり コーン缶 ハム ごま ヨーグルト(スキムミルク) 生クリーム 牛乳 セラチン グレープゼリーの素	583	19.9	23.8	
9	金	ほうじ茶 バナナ	わかめごはん	かれないのみそバター焼き かぼちゃサラダ 中華きゅうり ポテトスープ サラダうどん オレンジ 牛乳	牛乳 お菓子	かれないのみそ バター 小麦粉 かぼちゃ チーズ ごま マヨネーズ きゅうり じゃがいも 玉葱 人参 ベーコン パセリ	532	23.4	16.6	
10	土			うどん オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	うどん きゅうり トマト ツナ かつお節 マヨネーズ オレンジ	563	16.0	14.7	
12	月	飲むヨーグルト	ごはん	シチュー ウインナー わかめサラダ ハイン缶 / むぎ茶	カルピス メロン	じゃがいも 玉葱 人参 トマト 鶏肉 シチュールウ スキムミルク ウインナー ケチャップ きゅうり わかめ 青じそトッピング ハイン缶 / メロン	551	13.8	17.2	
13	火	ミルク	ごはん	豚の卵とじ ごぶきいも キャベツと鮭の酢の物 牛乳	ほうじ茶 冷やしラーメン	豚肉 卵 玉葱 人参 なため みつば じゃがいも キャベツ 鮭 中華麺 もやし きゅうり コーン缶 ハム ラーメンスープ	527	21.8	12.0	
14	水	むぎ茶 ハッピーターン	ごはん	ハンパソテー 温野菜 金時豆 野菜スープ	牛乳 むしぼん	鶏肉 ねぎ にんにく みそ ごま もやし きゅうり トマト 金時豆 キャベツ 人参 しいたけ ねぎ / ミックス粉 スキムミルク バナナ	590	24.1	17.7	
15	木	やさしいジュース	ごはん	夏野菜のブルコ風 ゆで卵 きゅうりと人参のサラダ 牛乳	ほうじ茶 ポテトドーナツ	豚肉 なす 玉葱 緑・赤・黄ピーマン もやし 卵 きゅうり 人参 ミックス粉 じゃがいも	557	21.3	19.3	
16	金	むぎ茶 きゅうり	ゆかりごはん	さばの甘辛煮 日和え もやしときゅうりのサラダ みそ汁	牛乳 お菓子	さば しょうが 豆腐 ひじき 人参 いんげん ごま もやし きゅうり ハム しょうが じゃがいも 玉葱 わかめ みそ	547	24.6	18.4	
17	土			冷やし中華 バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	中華麺 きゅうり トマト ハム 卵 ごま バナナ	592	18.7	12.9	
19	月	ヤクルト	ごはん	酢豚 かぼちゃの煮物 枝豆 ほうじ茶	牛乳 ミルクトースト	豚肉 人参 ビーマン 玉葱 しいたけ 卵 ケチャップ かぼちゃ 枝豆 食パン スキムミルク マーガリン	541	21.7	12.9	
20	火	むぎ茶 ビスコ	ごはん	ハヤシライス バターコーン 和風コールスローサラダ もも缶 / 牛乳	フルーツヨーグルト	じゃがいも 玉葱 しめじ 豚肉 トマト缶 ハヤシルウ ソース スキムミルク コーン缶 バター キャベツ きゅうり マヨネーズ かつお節 もも缶 / ヨーグルト(スキムミルク) バナナ キウイフルーツ ストロベリーソース	606	17.8	15.9	
21	水	ミルク	ごはん	マーボー豆腐 春雨サラダ たくあん トマトと卵のスープ	牛乳 あずきクッキー	豆腐 豚挽き肉 ねぎ 人参 にんにく しょうが みそ 春雨 きゅうり コーン缶 わかめ ハム たくあん 卵 トマト キャベツ / 小麦粉 バター 牛乳 あずき缶	615	20.9	23.3	
22	木	やさしいジュース	ごはん	どりの照り焼き ポテトサラダ キャベツの塩昆布和え むぎ茶	牛乳 コーンフレーク	鶏肉 じゃがいも きゅうり 人参 コーン缶 ハム マヨネーズ キャベツ 塩昆布 コーンフレーク	581	22.0	19.6	
23	金	ほうじ茶 にんじん	鮭ごはん	はんぺんフライ 千切りキャベツ もやしナムル ミルクスープ	牛乳 お菓子	はんぺんフライ ソース キャベツ ソース もやし 人参 ビーマン ごま かぼちゃ 玉葱 ウインナー スキムミルク	538	22.1	15.5	
24	土			冷やし担々うどん バナナ 牛乳	りんごジュース お菓子	うどん きゅうり わかめ 揚げ玉 かまぼこ バナナ	549	14.3	10.2	
26	月	ポカリ	ごはん	夏野菜カレー キャベツサラダ 福神漬け みかん缶 / 牛乳	ほうじ茶 さくらんぼ ビスコ	豚挽き肉 玉葱 なす ビーマン トマト かぼちゃ カレールウ スキムミルク キャベツ きゅうり 人参 和風ドレッシング 福神漬け みかん缶 / さくらんぼ	508	13.4	16.0	
27	火	むぎ茶 ハッピーターン	ごはん	味噌汁 味のつけあけの煮物 ひじきの煮物 トマト みそ汁	牛乳 マカロニあべかわ	卵 玉葱 人参 味噌汁 フレーク 牛乳 ひじき 人参 さつま揚げ しいたけ いんげん トマト なす 玉葱 油揚げ みそ / マカロニ きなこ	528	19.6	15.2	
28	水	やさしいジュース	ごはん	からあげ 野菜のおかか和え きゅうりとなすの酢の物 牛乳	ほうじ茶 アイスパフェ	鶏肉 にんにく しょうが 小麦粉 キャベツ もやし ビーマン かつお節 きゅうり なす 小麦粉 卵 スキムミルク 牛乳 アイス ブルーベリーソース リッツ	610	23.0	22.1	
29	木	ミルク	ごはん	ポイコーロー 人参クラッセ もやしのさっぱりナムル むぎ茶	牛乳 おかずマフィン	豚肉 キャベツ ビーマン 玉葱 しょうが にんにく みそ 人参 バター もやし ねぎ しょうが ミックス粉 卵 牛乳 マヨネーズ コーン缶	546	19.8	17.4	
30	金	ほうじ茶 バナナ	わかめごはん	カシキのマヨネーズ焼き 切干大根の煮物 いんげんのごま和え ミネストローネ	牛乳 お菓子	かしき マヨネーズ 切干大根 人参 油揚げ さつま揚げ いんげん ごま じゃがいも 玉葱 セロリ キャベツ マカロニ ベーコン トマト缶	549	22.0	20.3	
今月の平均値							以上児: エネルギー: 560 Kcal 未満児: エネルギー: 459 Kcal	たんぱく質: 19.5 g たんぱく質: 16.0 g	脂質: 17.2 g 脂質: 13.6 g	*以上児も主食を入れた数値です。

