



2018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:以上児	下:未満児	上:以上児
1	金	ほうじ茶 きゅうり	鮭ごはん	パンパンジー 温野菜 ゆで卵 野菜スープ	牛乳 お菓子	鶏肉 ねぎ にんにく みそ ごま もやし きゅうり トマト 卵 キャベツ 人参 しいたけ ねぎ	538	24.3	21.9
							406	18.8	16.9
2	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 冷やし中華のタレ バナナ	592	18.7	12.9
							442	13.6	9.3
4	月	飲むヨーグルト	ごはん	トマトチキンカレー コールスローサラダ 福神漬け もも缶/牛乳	むぎ茶 キウイフルーツ ハッピーターン	じゃがいも 玉葱 人参 鶏肉 トマト缶 カレールウ スキムミルク 小麦粉 キャベツ きゅうり コールスローサラダドレッシング マヨネーズ 福神漬け もも缶 / キウイフルーツ	521	13.6	16.4
							528	15.4	16.3
5	火	やさしいジュース	ごはん	中華風厚揚げの煮物 じゃがいもバター キャベツと麩の酢の物 牛乳	ほうじ茶 あげぼん	厚揚げ ビーマン 玉葱 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 麩 味付けロール	558	16.8	14.9
							497	14.2	12.8
6	水	むぎ茶 ハッピーターン	ごはん	さばの甘辛煮 白和え 中華きゅうり すまし汁	牛乳 ミルクスコーン	さば しょうが 豆腐 ひじき 人参 インゲン すりごま きゅうり はんぺん しいたけ みつば / 小麦粉 スキムミルク バター 牛乳	610	26.5	20.6
							464	19.7	16.3
7	木	ミルク	ごはん	豚の卵とじ マカロニのケチャップ炒め もやしときゅうりのサラダ 牛乳	ほうじ茶 あじさいゼリー	豚肉 卵 人参 玉葱 なた豆 みつば マカロニ 玉葱 コーン缶 ケチャップ もやし きゅうり ハム ヨーグルト(スキムミルク) 生クリーム 牛乳 ゼラチン グレープゼリーの素	536	20.4	16.3
							472	21.1	14.0
8	金	むぎ茶 にんじん	わかめごはん	ピーマンの肉詰め ポテトサラダ キャベツのごま和え みそ汁	牛乳 お菓子	ピーマン 豚挽き肉 玉葱 パン粉 牛乳 ケチャップ ソース じゃがいも きゅうり ハム コーン缶 マヨネーズ キャベツ すりごま なす 玉葱 油揚げ みそ	550	19.5	20.9
							405	14.9	15.0
9	土			やきそば オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	中華麺 キャベツ 豚肉 ソース オレンジ	526	14.7	15.2
							388	10.6	11.1
11	月	ヤクルト	ごはん	シチュー ウインナー わかめサラダ ハイン缶/ほうじ茶	牛乳 コーンフレーク	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 青じそドレッシング ハイン缶 / コーンフレーク	646	20.2	23.6
							512	15.1	16.8
12	火	やさしいジュース	ごはん	にら玉 野菜チップス キャベツとちくわのマヨ和え むぎ茶	牛乳 むしぼん	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 キャベツ ちくわ マヨネーズ ミックス粉 スキムミルク バナナ	607	19.6	22.6
							498	14.6	16.7
13	水	ほうじ茶 ビスコ	ごはん	夏野菜のブルコギ風 かぼちゃグラッセ ひじきの中華サラダ 牛乳	フルーツヨーグルト	豚肉 なす 玉葱 緑・赤・黄ピーマン もやし いりごま かぼちゃ ひじき きゅうり コーン缶 ハム ヨーグルト(スキムミルク) バナナ キウイフルーツ フルーツソース	531	20.1	11.2
							455	16.9	11.5
14	木	むぎ茶 バナナ	ごはん	豚のしゃぶしゃぶ風 温野菜 金時豆 たまごスープ	牛乳 ポテトドーナツ	豚ロース ねぎ にんにく しょうが すりごま キャベツ もやし トマト 金時豆 卵 ねぎ しいたけ / ミックス粉 じゃがいも	637	23.2	25.9
							477	16.6	18.5
15	金	ミルク	ゆかりごはん	かかれのみそバター焼き わかめときゅうりのサラダ スナッフえんどう ポテトスープ	牛乳 お菓子	かかれのみそ バター もやし きゅうり 人参 わかめ ハム スナッフえんどう マヨネーズ じゃがいも 玉葱 人参 ベーコン パセリ	503	22.7	15.2
							415	21.2	11.2
16	土			冷したぬきうどん バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	うどん きゅうり わかめ 揚げ玉 かまぼこ バナナ	545	15.5	10.0
							404	11.1	7.0
18	月	ポカリ	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 みかん缶/牛乳	カルピス メロン	じゃがいも 玉葱 しめじ 豚こま トマト缶 ハヤシルー 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 みかん缶 / カルピス メロン	544	15.0	15.2
							528	11.9	12.5
19	火	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 キャベツの塩昆布和え ほうじ茶	牛乳 さくらんぼ ビスコ	豚肉 人参 にら ねぎ 卵 しょうが にんにく ちくわ キャベツ 塩昆布 さくらんぼ	540	20.9	22.0
							479	15.9	17.9
20	水	むぎ茶 ハッピーターン	ごはん	味付けフレークの玉子焼き キャベツとツナの和え物 人参グラッセ みそ汁	牛乳 マカロニあべかわ	卵 玉葱 人参 味付けフレーク 牛乳 キャベツ ツナ かつお節 人参 バター 豆腐 なめこ わかめ ねぎ みそ / マカロニ きなこ	556	21.7	17.6
							435	16.2	14.4
21	木	ミルク	ごはん	どりの照り焼き こふいきも もやしと人参のサラダ 牛乳	ほうじ茶 サラダうどん	鶏肉 じゃがいも もやし 人参 きゅうり ハム うどん ツナ トマト きゅうり マヨネーズ かつお節	559	21.8	17.7
							478	21.9	14.7
22	金	むぎ茶 きゅうり	鮭ごはん	はんぺんフライ 千切りキャベツ きゅうりとチーズのおかか和え 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 きゅうり チーズ かつお節 かぼちゃ 玉葱 ウインナー スキムミルク	548	23.3	16.3
							412	17.9	12.2
23	土			冷やしラーメン オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	中華麺 きゅうり もやし コーン缶 ハム ラーメンスープ オレンジ	522	15.2	12.5
							385	11.0	9.0
25	月	飲むヨーグルト	ごはん	夏野菜カレー キャベツサラダ 福神漬け もも缶/牛乳	ほうじ茶 ミルクトースト	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 もも缶 / 食パン スキムミルク マーガリン グラニュー糖	549	16.3	16.3
							518	17.2	14.6
26	火	やさしいジュース	ごはん	じゃがいもとチーズの玉子焼き ひじきの煮物 もやしのさっぱりナムル 牛乳	むぎ茶 アイスパフェ	卵 じゃがいも チーズ ひじき 人参 さつま揚げ しいたけ いんげん もやし ねぎ しょうが 牛乳 卵 小麦粉 スキムミルク アイス ソース ビスケット	560	16.8	19.6
							501	14.3	16.6
27	水	ミルク	ごはん	からあげ 野菜のおかか和え かぼちゃサラダ ほうじ茶	牛乳 おかずマフィン	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 かぼちゃ チーズ ごま マヨネーズ ミックス粉 卵 牛乳 マヨネーズ コーン缶	602	23.5	22.0
							486	21.6	16.3
28	木	むぎ茶 にんじん	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 / バター あずき缶 牛乳 小麦粉	630	20.9	23.5
							469	15.3	17.5
29	金	ほうじ茶 ビスコ	わかめごはん	カズ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	かじき マヨネーズ 切干大根 人参 油揚げ さつま揚げ いんげん すりごま 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	552	22.2	20.4
							441	17.4	16.9
30	土			やきそば 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
							412	11.4	11.1

今月の平均値

以上児: エネルギー: 562Kcal
未満児: エネルギー: 458Kcal

たんぱく質: 19.6g
たんぱく質: 16.0g

脂質: 17.9g
脂質: 14.1g

*以上児も主食を入れた数値です。



