



# 2019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	下: 未満児
1	土				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
3	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 もも缶 / 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 シーフー 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 もも缶 / コーンフレーク	653	20.3	24.1
							553	18.1	17.8
4	火	やさしいジュース	ごはん	ビーマンの肉詰め もやしと人参のサラダ キャベツとコーンのマヨ和え 牛乳	ほうじ茶 ポテトドーナツ	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 人参 きゅうり ハム キャベツ コーン缶 マヨネーズ ミックス粉 じゃがいも	545	16.5	20.2
							487	14.0	17.1
5	水	むぎ茶 ハッピーターン	ごはん	かれのいのみそバター焼き 白和え キャベツの塩昆布和え ままし汁	牛乳 ミルクスコン	かれのいのみそ バター 豆腐 ひじき 人参 いんげん すりごま キャベツ 塩昆布 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	568	26.1	16.5
							430	19.4	13.0
6	木	ミルク	ごはん	豚のスタミナ炒め いんげんとツナの旨辛煮 かぼちゃサラダ 牛乳	むぎ茶 あじさいゼリー	豚肉 人参 たらねぎ 卵 しょうが にんにく いんげん ツナ かぼちゃ チーズ マヨネーズ すりごま 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	607	18.6	26.8
							530	19.8	22.5
7	金	ほうじ茶 バナナ	鮭ごはん	豚のししゃぶ風 温野菜 金時豆 卵スープ	牛乳 お菓子	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	562	22.1	23.2
							450	17.2	18.0
8	土			サラダうどん オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	うどん ツナ トマト きゅうり マヨネーズ かつお節 オレンジ	563	16.0	14.7
							417	11.6	10.7
10	月	にんじんジュース	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 みかん缶 / 牛乳	×ロン	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 みかん缶 / ×ロン	517	13.9	16.5
							449	11.9	14.1
11	火	むぎ茶 ビスコ	ごはん	さばの旨辛煮 人参グラッセ いんげんのおかかマヨネーズ ポテトスープ	フルーツヨーグルト	さば しょうが 人参 バター いんげん かつお節 マヨネーズ じゃがいも 玉葱 人参 ベーコン パセリ / ヨーグルト(スキムミルク) バナナ キャベツ マヨネーズ マーガリン グラニュー糖	505	20.5	9.7
							406	16.2	9.4
12	水	やさしいジュース	ごはん	豚の卵とじ マカロニのケチャップ炒め キャベツのごま和え 牛乳	ほうじ茶 あげぼん	豚肉 卵 人参 玉葱 なたと みつば マカロニ 玉葱 コーン缶 ケチャップ キャベツ すりごま 味付けロール グラニュー糖	537	19.4	12.0
							476	15.8	10.2
13	木	ミルク	ごはん	にら玉 切干大根の煮物 もやしとわかめのサラダ むぎ茶	牛乳 いももち	卵 豚挽き肉 たらねぎ 切干大根 人参 油揚げ さつまいも もやし きゅうり わかめ じゃがいも	551	18.6	16.1
							442	17.6	11.5
14	金	ほうじ茶 きゅうり	わかめごはん	ホークケチャップ かぼちゃのグラッセ マカロニサラダ みそ汁	牛乳 お菓子	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 コーン缶 ハム マヨネーズ 豆腐 なめこ ねぎ みそ	580	22.8	20.2
							443	17.7	15.2
15	土			コロケパン バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	コロケパン バナナ	574	16.6	15.3
							401	11.2	10.7
17	月	ポカリ	ごはん	肉じゃが ゆで卵 ひじきの中華サラダ むぎ茶	牛乳 ミルクトースト	じゃがいも 玉葱 人参 白滝 豚肉 卵 ひじき きゅうり コーン缶 ハム 食パン スキムミルク マーガリン グラニュー糖	574	20.2	18.7
							532	14.7	13.6
18	火	ほうじ茶 にんじん	ごはん	マ・ポ・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 たらねぎ しょうが みそ 春雨 きゅうり コーン缶 わかめ ハム 卵 トマト キャベツ / バター 小麦粉 あずき缶 牛乳	630	20.9	23.5
							464	15.4	17.5
19	水	やさしいジュース	ごはん	夏野菜のフルコシ風 ちくわの煮物 人参ときゅうりのサラダ むぎ茶	牛乳 おかずマフィン	豚肉 なす 玉葱 緑・赤・黄ピーマン もやし いりごま 人参 きゅうり ミックス粉 卵 牛乳 マヨネーズ コーン缶	551	22.9	16.3
							453	17.2	11.6
20	木	ミルク	ごはん	とりの照り焼き こふきもち もやしのさっぱりナムル 牛乳	ほうじ茶 冷やしラーメン	鶏肉 じゃがいも もやし ねぎ しょうが 中華麺 もやし きゅうり コーン缶 ハム 冷やしラーメンスープ	664	24.7	17.5
							576	24.6	15.0
21	金	むぎ茶 ハッピーターン	ゆかりごはん	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	508	21.8	14.4
							404	16.5	12.1
22	土			冷しためきうどん オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	うどん きゅうり わかめ 揚げ玉 かまぼこ オレンジ	618	16.6	10.3
							430	11.4	7.2
24	月	飲むヨーグルト	ごはん	夏野菜カレー 和風コールスローサラダ 福神漬け パン缶 / 牛乳 おかし	ほうじ茶 さくらんぼ おかし	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 かつお節 マヨネーズ 福神漬け パン缶 / さくらんぼ	487	13.5	15.7
							501	15.3	15.7
25	火	むぎ茶 バナナ	ごはん	かじきのマヨネーズ焼き ひじき煮 きゅうりのさっぱり漬け ミネストローネ	牛乳 やさそば	かじき マヨネーズ ひじき 人参 さつまいも しいたけ きゅうり しょうが 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 / 中華麺 キャベツ	630	24.2	23.1
							481	17.9	17.1
26	水	やさしいジュース	ごはん	味付けフレークの玉子焼き 野菜のおかか和え トマト 牛乳	ほうじ茶 アイスパフェ	卵 玉葱 人参 味付けフレーク 牛乳 キャベツ もやし ビーマン かつお節 牛乳 卵 小麦粉 スキムミルク アイス フルーツソース ビスケット	508	15.6	16.8
							459	13.4	14.3
27	木	ミルク	ごはん	中華風厚揚げの煮物 じゃがバター きゅうりとなすの酢の物 むぎ茶	牛乳 むしぼん	厚揚げ 葱 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 なす きゅうり ミックス粉 スキムミルク バナナ	567	16.8	18.3
							458	16.3	13.4
28	金	ほうじ茶 ビスコ	鮭ごはん	塩からあげ キャベツとツナの和え物 もやしときゅうりのサラダ みそ汁	牛乳 お菓子	鶏肉 にんにく しょうが 小麦粉 キャベツ ツナ もやし きゅうり ハム しょうが なす 玉葱 油揚げ みそ	572	25.6	22.2
							463	20.0	18.8
29	土			やさそばパン バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	やさそばパン バナナ	574	16.6	15.3
							401	11.2	10.7

今月の平均値

以上児: エネルギー: 563 Kcal たんぱく質: 19.5 g 脂質: 17.8 g  
未満児: エネルギー: 464 Kcal たんぱく質: 16.0 g 脂質: 14.1 g

\*以上児も主食を入れた数値です。

