



2021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	
1	火	ほうじ茶 ハッピーターン	ごはん	とりの甘酢和え ちわわの煮物 もやしとわかめのサラダ 中華風コンソープ	牛乳 ミルクトースト	鶏肉 玉葱 人参 ビーマン もやし きゅうり わかめ ハム ごま油 卵 クリームコーン缶 ねぎ / 食パン スキムミルク マーガリン	606	26.1	18.0
							448	18.2	13.7
2	水	やさしいジュース	ごはん	マナー豆腐 いんげんのごまマヨ和え キャベツとトマトのサラダ 牛乳	むぎ茶 フライドポテト	豆腐 豚挽き肉 ねぎ たら 人参 こんにゃく しょうが みそ ごま油 キャベツ きゅうり ツナ ごま油 フライドポテト	501	17.3	18.9
							441	13.9	15.3
3	木	ミルク	ごはん	豚の玉子とじ かぼちゃの甘煮 きゅうりとなすの酢の物 ほうじ茶	牛乳 むしばん	豚肉 卵 玉葱 人参 なると みつば かぼちゃ きゅうり なす ミックス粉 スキムミルク 豆乳 甘納豆	568	20.5	14.8
							445	19.0	10.0
4	金	むぎ茶 バナナ	ゆかりごはん	鮭のみそれ煮 マカロニのケチャップ炒め キャベツとハムのマヨ和え かぶとしいたけのスープ	牛乳 お菓子	鮭 大根 しょうが マカロニ 玉葱 人参 コーン缶 ケチャップ キャベツ ハム マヨネーズ ごま油 かぶ かぶの葉 しいたけ ベーコン	553	23.8	18.4
							403	17.1	12.5
5	土			きのこ入バケティ オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	スライスチーズ 玉葱 人参 しめじ えのき ベーコン オレンジ	648	19.7	21.4
							440	13.4	14.4
7	月	やさしいジュース	ごはん	とり肉じゃが ゆで卵 キャベツサラダ 牛乳	ほうじ茶 黒糖ドーナツ	じゃがいも 玉葱 人参 鶏肉 卵 キャベツ きゅうり コーン缶 和風ドレッシング ミックス粉 スキムミルク 黒糖 牛乳	524	18.6	14.4
							456	14.9	12.3
8	火	むぎ茶 ビスコ	ごはん	にら玉 きんぴら きゅうりの塩昆布和え ウィンナースープ	牛乳 コーンフレーク	卵 豚挽肉 にら ねぎ ごま油 ごぼう 人参 白滝 ごま ごま油 キャベツ 玉葱 トマト ウィナー / コーンフレーク	530	18.4	16.2
							403	12.9	12.6
9	水	りんごジュース	ごはん	チキンカレー かぼちゃマッシュ 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 ビーマン 赤パプリカ 人参 菊水煮 じゃがいも しょうが オイスターソース キャベツ 牛乳 パター もやし きゅうり ハム ごま油 ヨーグルト (スキムミルク) 牛乳 セラチン グレップゼリーの素	503	16.5	12.8
							432	13.2	10.4
10	木	ミルク	ごはん	肉団子の甘辛煮 じゃがいもとツナのマヨ和え 春雨サラダ むぎ茶	牛乳 バナナ	肉団子 玉葱 じゃがいも ツナ マヨネーズ 春雨 人参 きゅうり コーン缶 わかめ ハム バナナ	618	19.6	22.0
							477	18.3	15.0
11	金	ほうじ茶 にんじん	わかめごはん	カレーのバターしょうゆ焼き 白和え スープスンドウ みそ汁	牛乳 お菓子	カレーのバター 豆腐 ひじき 人参 こんにゃく コーン缶 ごま スナオ 人参 しょうが マヨネーズ かぼちゃ 牛乳 パター じゃがいも しめじ 油揚げ みそ	572	24.6	20.6
							415	18.5	14.6
12	土			冷やしラーメン バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	中華麺 もやし きゅうり ハム コーン缶 冷やしラーメンスープ バナナ	626	19.1	15.2
							422	12.8	10.1
14	月	飲むヨーグルト	ごはん	チキンカレー コールスローサラダ 福神漬け バナナ / 牛乳	むぎ茶 キウイフルーツ お菓子	じゃがいも 玉葱 人参 鶏肉 カレールウ スキムミルク 小麦粉 キャベツ きゅうり コールスロードレッシング マヨネーズ 福神漬け バナナ / キウイフルーツ	553	15.6	16.7
							506	16.1	14.3
15	火	ほうじ茶 ハッピーターン	ごはん	さばの旨辛煮 ひじきの煮物 中華きゅうり みそ汁	牛乳 ホットケーキ	さば しょうが 豆腐 ひじき 人参 油揚げ しいたけ きゅうり ごま油 なす 玉葱 わかめ みそ / ミックス粉 卵 牛乳 マーガリン メープシロップ	583	24.6	17.9
							433	17.2	13.7
16	水	やさしいジュース	ごはん	中華風厚揚げの煮物 ジャーマンポテト ツナサラダ 牛乳	むぎ茶 白玉きなこ	厚揚げ 菊水煮 ねぎ しいたけ 人参 豚肉 しょうが こんにゃく ごま油 じゃがいも 玉葱 ベーコン パセリ ツナ きゅうり コーン缶 ごま油 豆腐 スキムミルク 白玉粉 きな粉	543	17.6	18.3
							466	14.1	14.6
17	木	ミルク	ごはん	夏野菜のブルコ辛風 はんぺんのマヨネーズ焼き キャベツのおかか和え ほうじ茶	牛乳 おふろasuk	豚肉 なす 玉葱 ビーマン 赤パプリカ 黄パプリカ もやし いりごま ごま油 はんぺん マヨネーズ キャベツ かつお節 鬆 マーガリン	504	21.3	16.8
							400	19.7	11.6
18	金	むぎ茶 バナナ	鮭ごはん	とりの照り焼き ごまきいも きゅうりとわかめの酢の物 ミックス粉 サラダとん オレンジ 牛乳	牛乳 お菓子	鶏肉 じゃがいも きゅうり わかめ キャベツ 玉葱 人参 コーン缶 ベーコン スキムミルク うどん きゅうり トマト ツナ マヨネーズ かつお節 オレンジ	559	21.8	19.5
							403	15.2	13.2
19	土			夏野菜カレー 和風コールスローサラダ 福神漬け もも缶 / 牛乳	ほうじ茶 さくらんぼ お菓子	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 小麦粉 キャベツ きゅうり マヨネーズ かつお節 福神漬け もも缶 / さくらんぼ	516	14.0	16.6
							460	11.9	14.1
22	火	むぎ茶 ビスコ	ごはん	鮭のから揚げ 切干大根の煮物 もやしとさばりのナムル すまし汁	牛乳 あずきクッキー	鮭 玉葱 ビーマン 赤・黄パプリカ マヨネーズ 切干大根 人参 油揚げ さつま揚げ もやし ねぎ しょうが ごま油 はんぺん しいたけ みつば / パター 小麦粉 牛乳 あずき缶	643	25.3	25.3
							473	17.6	18.9
23	水	やさしいジュース	ごはん	ポークケチャップ 人参グラッセ かぼちゃサラダ 牛乳	ほうじ茶 アイスパフェ	豚肉 玉葱 しめじ ケチャップ ソース 人参 パター かぼちゃ きゅうり ハム マヨネーズ ミックス粉 豆乳 アイス ストロベリーソース リッツ	658	19.3	24.6
							540	15.1	18.8
24	木	むぎ茶 きゅうり	ごはん	洋風玉子焼き いんげんとツナの甘辛煮 トマトと豆腐のサラダ 牛乳	フルーツヨーグルト	卵 玉葱 人参 豚挽き肉 牛乳 いんげん ツナ 豆腐 トマト キャベツ ごま油 ヨーグルト (スキムミルク) バナナ みかん缶	528	19.5	16.7
							407	15.2	13.3
25	金	ミルク	ゆかりごはん	塩からあげ 野菜のおかか和え 金時豆 ポークスー やきそば バナナ 牛乳	ぶどうジュース お菓子	鶏肉 小麦粉 こんにゃく しょうが キャベツ もやし コーン缶 かつお節 金時豆 じゃがいも 玉葱 人参 ベーコン パセリ 中華麺 キャベツ 豚肉 ソース バナナ	528	16.8	13.7
							433	17.1	9.9
26	土			シチュー ウィンナー わかめサラダ バナナ / むぎ茶	カルピス メロン	じゃがいも 玉葱 人参 鶏肉 トマト シチュールウ スキムミルク ウィンナー ケチャップ わかめ きゅうり 青じそドレッシング バナナ / メロン	513	13.2	15.6
							493	9.9	11.7
29	火	やさしいジュース	ごはん	コロケ 千切キャベツ イタリンスライスサラダ ほうじ茶	牛乳 黒糖ロールパン	コロケ ソース キャベツ ソース スライスキャベツ 人参 玉葱 コーン缶 ハム イタリアンドレッシング 黒糖ロールパン	529	16.1	14.8
							449	12.2	10.8
30	水	むぎ茶 ハッピーターン	ごはん	かじきのソテー 春雨の中華和え トマト 田舎汁	牛乳 おかずマフィン	春雨 人参 きゅうり ハム ごま ごま油 トマト かぼちゃ 豆腐 ねぎ ごぼう しめじ 鶏肉 みそ / ミックス粉 卵 牛乳 / コーン缶 マヨネーズ	596	23.8	20.1
							442	16.6	15.3
今月の平均値							以上児: エネルギー: 568 Kcal たんぱく質: 19.7g 脂質: 17.7g 未満児: エネルギー: 444 Kcal たんぱく質: 15.2g 脂質: 13.2g	*以上児も主食を入れた数値です。	

