

2022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		
						赤：体をつくる	黄：体を動かす	緑：体の調子を整える
1	水	ミルク	ごはん	チンジャオロース かぼちゃの甘露煮 わかめときゅうりの酢の物 むぎ茶	牛乳 コーンフレーク	豚肉 ツナ 牛乳	ごはん じゃがいも コーンフレーク	ピーマン パプリカ 菊水煮 しょうが かぼちゃ ↑イタサース きゅうり わかめ
2	木	やさしいジュース	ごはん	いり豆腐 いんげんとウインナーのソテー キャベツと小松菜のごま和え 牛乳	むぎ茶 フライドポテト	豆腐 鶏挽き肉 卵 ウインナー 牛乳	ごはん すりごま フライドポテト	ひじき 玉葱 人参 椎茸 いんげん キャベツ 小松菜
3	金	むぎ茶 バナナ	ゆかりごはん	ピーマンの肉詰め スパゲティサラダ みそ汁	牛乳 お菓子	豚挽き肉 牛乳(加熱) ハム みそ 豆腐 牛乳	ごはん 小麦粉 パン粉 スパゲティ マヨネーズ お菓子	ピーマン 玉葱 ケチャップ ソース きゅうり 人参 コーン なめこ オクラ ねぎ
4	土			冷やしためきうどん オレンジ 牛乳	ぶどうジュース お菓子	なると 牛乳	ごはん 揚げ玉 お菓子	きゅうり わかめ コーン オレンジ
6	月	飲むヨーグルト	ごはん	肉じゃが ゆで卵 キャベツのイタリアンサラダ むぎ茶	牛乳 バナナ	豚肉 卵 牛乳	ごはん じゃがいも 白滝 イタリアンドレッシング	玉葱 人参 キャベツ きゅうり コーン バナナ
7	火	ミルク	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き もやしナムル 洋風豚汁	牛乳 きなこあげぼん	鮭 豚肉 豆腐 みそ 牛乳 きなこ	ごはん マヨネーズ すりごま じゃがいも コッパパン	玉葱 もやし 人参 きゅうり 大根 キャベツ ケチャップ
8	水	むぎ茶 ハッピーターン	ごはん	豚の照り焼き いんげんとツナの白和え 中華スープ	牛乳 パンマフィン	豚肉 豆腐 ツナ 牛乳 卵 牛乳(加熱)	ごはん すりごま ワンタンの皮 ミックス粉 バター	玉葱 いんげん 人参 コーン ひじき にら もやし パン缶
9	木	やさしいジュース	ごはん	どりのみぞれ煮 ジャーマンポテト 春雨の中華和え 牛乳	むぎ茶 やさきそば	鶏肉 ベーコン ハム 牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも 春雨 すりごま ごま油 中華種	大根 しょうが ねぎ 玉葱 ピーマン きゅうり 人参 キャベツ ソース
10	金	むぎ茶 にんじん	わかめごはん	トマトとチーズの玉子焼き 切干大根の煮物 / きゅうりの浅漬け ミルクスープ	牛乳 お菓子	卵 チーズ 油揚げ さつま揚げ スキムミルク ウインナー 牛乳	ごはん お菓子	トマト 玉葱 切干大根 人参 / きゅうり かぼちゃ 小松菜 しめじ
11	土			冷やしラーメン バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	ハム 牛乳	中華種 ラーメンスープ お菓子	きゅうり もやし コーン バナナ
13	月	りんごジュース	ごはん	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	むぎ茶 オレンジ お菓子	豚挽き肉 スキムミルク かつお節 牛乳	ごはん 小麦粉 カレールウ マヨネーズ お菓子	かぼちゃ 玉葱 ピーマン トマト なす キャベツ きゅうり 福神漬け もも缶 オレンジ
14	火	むぎ茶 ピスコ	ごはん	ポークピカタ じゃがバター / 中華きゅうり 三平汁	牛乳 コーンドーナツ	豚肉 卵 粉チーズ 豆腐 ツナ みそ 牛乳 牛乳(加熱)	ごはん 小麦粉 じゃがいも バター / ごま油 こんにゃく ミックス粉	ケチャップ きゅうり 大根 人参 ねぎ コーン
15	水	やさしいジュース	ごはん	筑前煮 ポチパラ炒め きゅうりとなすの酢の物 牛乳	むぎ茶 あじさいヨーグルト	鶏肉 さつま揚げ 牛乳(加熱)	ごはん じゃがいも マヨネーズ	ごぼう 人参 椎茸 菊水煮 アスパラ ケチャップ きゅうり なす ぶどうジュース キウイソース
16	木	ミルク	ごはん	マーボー豆腐 かぼちゃときゅうりのサラダ いんげんとちくわのごま和え むぎ茶	牛乳 ピザトースト	豆腐 豚挽き肉 みそ ちくわ 牛乳 チーズ(加熱)	ごはん ごま油 マヨネーズ すりごま 食パン	人参 ねぎ にら しょうが にんにく かぼちゃ きゅうり いんげん ピーマン 玉葱 コーン ケチャップ ソース
17	金	むぎ茶 バナナ	ゆかりごはん	白身魚のフライ 千切りキャベツ / ミニトマト 五目汁	牛乳 お菓子	白身魚のフライ 豆腐 牛乳	ごはん お菓子	キャベツ ソース / ミニトマト ごぼう 大根 小松菜 椎茸
18	土			ピラフ オレンジ 牛乳	りんごジュース お菓子	鶏肉 牛乳	ごはん お菓子	玉葱 人参 コーン オレンジ
20	月	やさしいジュース	ごはん	ハヤシライス コーンソテー わかめサラダ みかん缶 / 牛乳	むぎ茶 メロン お菓子	豚肉 ツナ 牛乳	ごはん じゃがいも 小麦粉 パプリカ バター 青じそドレッシング お菓子	玉葱 人参 トマト缶 ソース コーン きゅうり わかめ みかん缶 メロン
21	火	むぎ茶 ハッピーターン	ごはん	カレイのみそバター焼き もやしサラダ トマトと卵のスープ	牛乳 ヨーグルト(生)キ	かれい みそ 卵 牛乳 ヨーグルト(生) 牛乳(加熱)	ごはん バター ごま油 お菓子	しめじ もやし 人参 きゅうり トマト キャベツ
22	水	ポカリ	ごはん	夏野菜のブルコ平風 はんぺんのチーズ焼き いんげんのおかかマヨ和え 牛乳	むぎ茶 わかめおにぎり	豚肉 はんぺん チーズ かつお節 牛乳	ごはん ごま ごま油 マヨネーズ ごはん	玉葱 もやし ピーマン パプリカ いんげん 人参 わかめごはんの素
23	木	ミルク	ごはん	洋風玉子焼き ひじきの煮物 和風マカロニサラダ むぎ茶	牛乳 ごまクッキー	卵 鶏挽き肉 牛乳(加熱) 油揚げ 水煎大豆 ハム 牛乳 牛乳(加熱)	ごはん マカロニ 和風ドレッシング バター 小麦粉 ごま すりごま	人参 玉葱 小松菜 ひじき 人参 きゅうり コーン
24	金	むぎ茶 きゅうり	鮭ごはん	チキンフリッター(オリーブオイル) キャベツのおかか和え / 枝豆 みそ汁	ぶどうジュース お菓子	鶏肉 かつお節 みそ	ごはん 小麦粉 マヨネーズ お菓子	ケチャップ キャベツ もやし / 枝豆 玉葱 わかめ しめじ ぶどうジュース
25	土			サラダスパゲティ バナナ 牛乳	オレンジジュース お菓子	ツナ 牛乳	お菓子 じゃがいも スパゲティ イタリアンドレッシング	きゅうり トマト コーン バナナ
27	月	オレンジジュース	ごはん	ポークカレー コールスローサラダ 福神漬け パン缶 / 牛乳	むぎ茶 キウイフルーツ お菓子	豚肉 スキムミルク 牛乳	ごはん じゃがいも 小麦粉 ルウ コールスロードレッシング マヨネーズ お菓子	玉葱 人参 キャベツ きゅうり 福神漬け パン缶 キウイフルーツ
28	火	やさしいジュース	ごはん	栄養さんびら ゆで卵 春雨サラダ 牛乳	むぎ茶 アイスパフェ	豚肉 さつま揚げ 卵 ハム 牛乳 豆腐 アイスクリーム	ごはん ごま 春雨 ミックス粉	ごぼう 人参 きゅうり わかめ コーン さくらんぼ
29	水	むぎ茶 ピスコ	ごはん	さばの旨辛煮 人参グラッセ / 母きゅうり 夏野菜のあっさりスープ	牛乳 みたらし団子	さば 牛乳 豆腐 スキムミルク	ごはん バター 白玉粉	しょうが 人参 / きゅうり かぼちゃ トマト いんげん コーン
30	木	ミルク	ごはん	どりと野菜のトマト煮 こふきいも きゅうりとなすの塩昆布和え むぎ茶	牛乳 おかずマフィン	鶏肉 牛乳 卵 牛乳(焼)チーズ(焼) ツナ	ごはん バター じゃがいも お菓子	玉葱 パプリカ トマト缶 ソース ↑ケチャップ きゅうり なす 塩昆布 小松菜 玉葱

今月の平均値

以上児：エネルギー：555 Kcal
未満児：エネルギー：420 Kcal

たんぱく質：20.8 g 脂質：17.7 g
たんぱく質：15.9 g 脂質：12.7 g

