

2017年6月献立表

ひだまり保育園

	献立名	材料名			おやつ	栄養価 (3歳以上児)	
		パワー	ストロング	ヘルシー			
1 (木)	ご飯 肉じゃが もやしサラダ わかめスープ	米・オリーブ油・じゃがいも・しらたき・きび砂糖	豚肉	玉ねぎ・にんじん・もやし・きゅうり・えのきたけ・ねぎ・わかめ	牛乳 ショートブレッド	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	600 16.8 22.1
2 (金)	ロールパン 魚の香味揚げ フレンチサラダ 大豆のミネストローネ	ロールパン・きび砂糖・薄力粉・なたね油・オリーブ油・じゃがいも	しろさけ・大豆・ベーコン	しょうが・しそ葉・キャベツ・きゅうり・みかん缶・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・トマト・青ピーマン	牛乳 みずようかん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	510 23.8 17.2
3 . 17 (土)	なすのスパゲティ 甘酢サラダ	スパゲティ・オリーブ油・きび砂糖	豚肉・バルメザンチーズ	にんにく・玉ねぎ・なす・トマト缶・キャベツ・きゅうり・パインアップル缶	牛乳 せんべい クッキー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	497 16 14
5 . 19 (月)	ご飯 かじきのカレームニエル 野菜の甘辛炒め レタスのとろみスープ	米・薄力粉・オリーブ油・バター・はるさめ・片栗粉	めかじき・木綿豆腐	にんにく・キャベツ・にんじん・青ピーマン・レタス	牛乳 かぼちやの磯辺焼き	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	476 17.7 11.7
6 . 20 (火)	ジャージャー麺 ニラともやしのナムル 果物	干しうどん・オリーブ油・きび砂糖・ごま油	豚ひき肉・味噌	玉ねぎ・しょうが・きゅうり・トマト・もやし・にら・ぶどう	牛乳 さといものおやき	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	461 18.9 13.1
7 . 21 (水)	ぶどうパン ひき肉とマッシュポテトの アスパラソテー 野菜スープ	ぶどうパン・じゃがいも・バター・オリーブ油・薄力粉	さわら・油揚げ・豚肉	玉ねぎ・にんじん・アスパラガス・とうもろこし缶・青ピーマン・キャベツ	牛乳 発芽玄米入りわかめ おにぎり	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	539 18.8 17
8 . 22 (木)	ご飯 魚の磯辺焼き 切り干し大根の煮物 塩豚汁	米・オリーブ油・きび砂糖	さわら・油揚げ・豚肉	あおりのり・にんじん・切り干しだいこん・にんじん・玉ねぎ・えのきたけ・キャベツ	牛乳 全粒粉ケーキ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	584 21.8 18.9
9 . 23 (金)	三色ご飯 かわり漬け 味噌汁	米・きび砂糖・オリーブ油	豚ひき肉・たまご・油揚げ・味噌	しょうが・にんじん・かぶ・きゅうり・かぼす・キャベツ	牛乳 チーズ入りもちもちパン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	533 21.1 17.1
10 . 24 (土)	ひよこ豆入りドライカレー コーンサラダ	米・オリーブ油・バター・薄力粉・はちみつ	豚ひき肉・ひよこ豆	玉ねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・とうもろこし缶	牛乳 ブルーン クラッカー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	494 15.4 16.6
12 . 26 (月)	ご飯 豚肉の味噌蜂蜜漬け焼き いんげんソテー 味噌汁	米・オリーブ油・はちみつ	豚肉・味噌	さやいんげん・にんじん・とうもろこし缶・なす・こねぎ	牛乳 野菜入りクラッカー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	487 18.1 17.1
13 . 27 (火)	ご飯 魚のスタミナ焼き 醤油フレンチ 味噌汁 メロン	米・きび砂糖・オリーブ油	めかじき・焼きちくわ・生揚げ・味噌	にんにく・こまつな・キャベツ・ねぎ・にんじん・メロン	牛乳 カレーうどん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	601 26.7 17.7
14 . 28 (水)	ご飯 春巻き きゅうりの塩昆布和え きのこスープ	米・オリーブ油・はるさめ・きび砂糖・片栗粉・春巻きの皮・薄力粉・なたね油	豚肉・鶏肉	しょうが・玉ねぎ・たけのこ水煮・キャベツ・きゅうり・ぶなしめじ・えのきたけ・ねぎ	牛乳 りんごゼリー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	471 16 13.5
15 . 29 (木)	ソフトフランスパン 魚のパーベキュー風 ポテトフレンチ コーンスープ	ソフトフランス・片栗粉・なたね油・きび砂糖・じゃがいも・オリーブ油	めかじき・豆乳	りんご・にんじん・きゅうり・玉ねぎ・とうもろこし缶・マッシュルーム缶・パセリ	牛乳 肉そぼろおにぎり	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	624 26.2 18.1
16 . 30 (金)	ハヤシライス 甘酢サラダ	米・オリーブ油・じゃがいも・なたね油・薄力粉・きび砂糖	豚肉	玉ねぎ・にんじん・マッシュルーム缶・トマト缶・キャベツ・きゅうり・パインアップル缶	牛乳 クロワッサン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	585 16.8 23.2

◎0. 1. 2歳児はお昼に豆乳を飲みます。

◎食べ物を体の働きによって3つに分けています。

パワー: 力や熱になる ストロング: 骨や血や肉をつくる ヘルシー: 体の働きを助ける

◎材料の都合により、変更することがありますのでご了承ください。

◎献立変更については、玄関に掲示させていただきます。

◎0・1歳児の白玉粉を使ったおやつ(団子、もちなど)は咀嚼・嚥下が上手になるまでは米などで代用していきます。

◎年間を通して、災害時の備蓄品の食材を献立の中に取り入れていきます。

◎子ども達と干し野菜を作って給食に取り入れていきます。

◎蜂蜜、黒砂糖、きび砂糖は、上白糖、メープルシロップに変更になることがあります。

