



# 6月献立表



2018年度 烏山杉の子保育園分園みなみ風

曜	日	お昼	おやつ	主な材料	お昼	おやつ	主な材料
月	11 25	豚井 煮豆 もろきゅう アーサー汁	サーターアングギー※ 牛乳※	米・豚肉・玉葱・人参・白滝・ 干し椎茸・ごぼう・いんげん・ 海苔・大豆・昆布・きゅうり・あおさ・ 豆腐・えのき・生姜・薄力粉・卵・ 牛乳	4 18	ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 ひじきサラダ※ 切り干し大根のみそ汁	米・鶏肉・高野豆腐・人参・ブロッコリー・ 長葱・キャベツ・ひじき・コーン・きゅうり・ マヨネーズ・切り干し大根・玉葱・油揚げ・ ほうれん草・えのき・卵・牛乳・ ブルーベリー・レモン・薄力粉
火	12 26	玄米ごはん 鯖の立田揚げ※ たこと糸寒天の酢の物 夏のっぺい汁	12日ちんすこう 26日ぶどうクッキー 牛乳※	玄米・鯖・生姜・蛸・糸寒天・きゅうり・ 人参・鶏肉・長葱・干し椎茸・オクラ・ 里芋・こんにやく・ごぼう・薄力粉・ 牛乳・マーガリン・卵・レーズン	5 19	バジルパン 鶏のりんごソース煮 ラタトゥウ かぼちゃとコーンのスープ	強力粉・イースト・バジル・鶏肉・ニンニク・ りんごジュース・生姜・トマト・玉葱・ズッキーニ・ パプリカ・なす・セロリ・エリンギ・南瓜・ペーコン・ 人参・しめじ・いんげん・コーン・クリームコーン・ 牛乳・マーガリン・パセリ・アガー・メロン・サイダー・ みかん缶・桃缶・お茶・ぶどうジュース
水	13 27	ごはん 豚肉とわかめの梅炒め じゃが芋と空豆の煮物 納豆汁	ペーコンと春菊の おにぎり お茶	米・豚肉・長葱・人参・わかめ・ 梅干し・海苔・じゃが芋・空豆・ ペーコン・マーガリン・納豆・玉葱・ えのき・万能葱・油揚げ・コーン・ 春菊・お茶	6 20	ドライカレー お豆のサラダ 夏野菜スープ	米・豚肉・玉葱・ニンニク・生姜・ピーマン・ 人参・レーズン・薄力粉・きゅうり・ えんどう豆・ひよこ豆・金時豆・パセリ・ ズッキーニ・茄子・じゃが芋・オクラ・南瓜・ えのき・ハム・食パン・きな粉・はちみつ・牛乳
木	14 28	食パン(ジャム) イタリアン豆腐 ほうれん草のコーン炒め レンズ豆とソーセージのスープ	じゃが餅 牛乳※	食パン・ジャム・豆腐・豚肉・玉葱・ 人参・ニンニク・トマト・チーズ・パセリ・ ほうれん草・コーン・マーガリン・ウインナー・ えのき・キャベツ・レンズ豆・じゃが芋・ 牛乳	7 21	玄米ごはん 鯛のフライ※ キャベツと豚しゃぶの梅しょうゆ 豆腐のみそ汁	玄米・鯛・卵・薄力粉・牛乳・パン粉・ キャベツ・人参・きゅうり・豚肉・しそ・ 梅干し・豆腐・玉葱・わかめ・えのき・ 茄子・乾麺・お茶
金	1 15 29	茄子のミートソーススパゲティ グリル野菜 レタススープ	フルーツポンチ お茶	パスタ・豚肉・玉葱・人参・ニンニク・ マッシュルーム・茄子・トマト・南瓜・パプリカ・ さつまいも・ブロッコリー・いんげん・バジル・ パセリ・セロリ・ピーマン・レタス・ペーコン・すいか・ メロン・バナナ・りんご・みかん缶・ パイン・もも缶・りんごジュース・お茶	8 22	ごはん 青椒肉絲 トマトサラダ 白菜と帆立のスープ	米・豚肉・ピーマン・筍・生姜・トマト・ 白菜・春雨・帆立・玉葱・人参・えのき・ ほうれん草・鶏肉・卵・みかんジュース・ 甘夏・薄力粉・牛乳
土	2 16 30	ビビンバ 韓国風スープ	お菓子※ 牛乳※	米・豚肉・長葱・ニンニク・ぜんまい・ ほうれん草・大豆もやし・人参・ 干し椎茸・筍・豆腐・万能葱・えのき・ お菓子・牛乳	9 23	五目鶏飯 豚汁	米・鶏肉・人参・干し椎茸・白滝・ 油揚げ・ごぼう・絹さや・豚肉・豆腐・ 大根・小松菜・長葱・お菓子・牛乳

今月の栄養価(3歳以上児) エネルギー 561kcal たんぱく質 20.9g 脂質 18.2g 塩分 1.3g

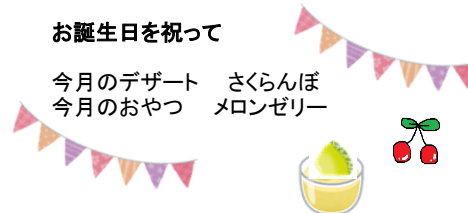
代替え食(アレルギー等)  
代替え食とは、アレルギーのあるお子さんに対して、食べられない食品を除き食べられる食品で作る料理です。

献立名に※印のあるものは、一人一人にあわせた代替え食または除去食を用意します。  
今月除去対象の食品は、乳・乳製品・鶏卵です。

玄米ごはんのメニューの日は子どもたちの噛む力を考慮して、1歳児グループは七分搗き米に、  
2歳児グループは玄米と七分搗き米を半量ずつ混ぜたものに替えて提供します。

お誕生日を祝って

今月のデザート さくらんぼ  
今月のおやつ メロンゼリー



～今月の郷土食～

さぬきうどん(香川)  
サーターアングギー(沖縄)



☆献立及び食材は都合により変更する場合があります。ご了承ください☆