



# 6月献立表



2018年度 烏山杉の子保育園

曜	日	お昼	おやつ	主な材料	お昼	おやつ	主な材料
月	11 25	豚丼 煮豆 もろきゅう アーサー汁	サーターアンダギー※ 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	ブルーベリーマフィン※ 牛乳※	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	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・ウイナー・ えのき・キャベツ・レンズ豆・じゃが芋・ 牛乳	5 19 バジルパン 鶏のりんごソース煮 ラトウウ かぼちゃとコーンのスープ	5日メロンゼリー 19日あじさいゼリー お茶	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・ベーコン・ 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	ベーコンと春菊の 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・ ベーコン・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	きなこトースト 牛乳※	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	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	14日ちんすこう 28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	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	さぬきうどん お茶	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・半生麺・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・ベーコン・すいか・ メロン・バナナ・りんご・みかん缶・ パイナップル缶・りんごジュース・お茶	8 22 ごはん 青椒肉絲 中華風トマトサラダ 白菜と帆立のスープ	甘夏シフォンケーキ※ 牛乳※	米・豚肉・ピーマン・筍・生姜・トマト・ゴマ・ 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・ゴマ・ 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	お菓子※ 牛乳※	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 560kcal たんぱく質 20,9g 脂質 18,1g 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、0・1歳児グループと一時保育は七分搗き米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)  
サーターアンダギー(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☆