



6月献立表



2019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	10/24	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	10日ちんすこう 24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	3/17 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	3日メロンゼリー 17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・ジュース・お茶
火	11/25	玄米ごはん 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・ 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	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	ブルーベリーケーキ※ 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
水	12/26	食パン(ジャム) イタリアン豆腐 ほうれん草とウインナーのソー レンス豆とコーンのスープ	サーターアンダギー※ 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・薄力粉・卵・牛乳	5/19 ごはん 青椒肉絲 トマトサラダ 白菜と帆立のスープ	マーマレードシフォン※ 牛乳※	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・ ジャム・薄力粉・牛乳
木	13/27	豚丼 煮豆 もろきゅう アーサー汁	じゃが餅 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・ じゃが芋・マーガリン・牛乳	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
金	14/28	茄子のミートソースパゲティ 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・ パイン・もも缶・りんごジュース・お茶	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	さめきうどん お茶	玄米・鯛・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
土	15/29	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	8/22 五目鶏めし 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 559kcal たんぱく質 21.2g 脂質 17.6g 塩分 1.3g

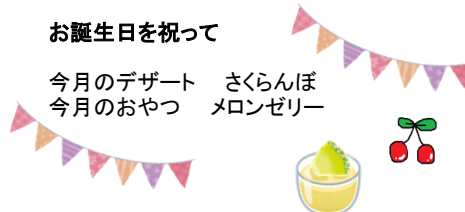
代替え食(アレルギー等)
代替え食とは、アレルギーのあるお子さんに対して、食べられない食品を除き食べられる食品で作る料理です。

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、牛乳・鶏卵です。

玄米ごはんのメニューの日は子どもたちの嚙む力を考慮して、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～

さめきうどん(香川)
サーターアンダギー(沖縄)
アーサー汁(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☆