



6月献立表



2019年度 烏山杉の子保育園

曜	日	お昼	おやつ	主な材料	日	お昼	おやつ	主な材料
月	3 17	豚丼 もろきゅう アーサー汁	バナナケーキ※ 牛乳※	米・豚肉・玉葱・人参・白滝・干し椎茸・ ごぼう・いんげん・海苔・きゅうり・ あおさ・豆腐・えのき・生姜・マーガリン・ 卵・薄力粉・バナナ・牛乳	10 24	ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 ひじきサラダ※ オクラのみそ汁	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・玉葱・オクラ・油揚げ・えのき・ 卵・牛乳・ブルーベリー・レモン・薄力粉
火	4 18	食パン(ジャム) 豆腐ピザ ほうれん草とコーンのソテー マダガスカルスープ	焼きおにぎり お茶	食パン・ジャム・豆腐・ベーコン・チーズ・ ピーマン・ほうれん草・コーン・マーガリン・ 玉葱・トマト・人参・ウインナー・パプリカ・ キャベツ・米・しらす・オカ・海苔・お茶	11 25	食パン(ジャム) 鶏のりんごソース煮 ラタトゥユ かぼちゃとコーンのスープ	11日メロンゼリー 25日あじさいゼリー お茶	食パン・ジャム・鶏肉・りんごジュース・ニンニク・ 生姜・トマト・玉葱・ズッキーニ・パプリカ・茄子・ セロリ・エリンギ・南瓜・ベーコン・しめじ・人参・ いんげん・クリームコーン・コーン・牛乳・マーガリン・ パセリ・アガー・サイダー・メロン・みかん缶・ もも缶・お茶・ぶどうジュース・ももジュース
水	5 19	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	しらすトースト 牛乳※	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・ 食パン・しらす・牛乳	12 26	ドライカレー ハーブグリーンサラダ 夏野菜のスープ	えびせん 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・サニータス・ いんげん・コーン・トマト・ベーコン・ハーブ・ ズッキーニ・茄子・オクラ・南瓜・えのき・ ハム・桜海老・上新粉・ゴマ・牛乳
木	6 20	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	6日ちんすこう 20日レモンッキー 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・こんにゃく・ごぼう・薄力粉・ 牛乳・生クリーム・レモン・マーガリン	13 27	玄米ごはん 鱈フライ※ 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・鱈・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	7 21	茄子のミートソースパグティ 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・さつま芋・ハーブ・ ブロッコリー・いんげん・セロリ・ピーマン・レタス・ ベーコン・スイカ・メロン・バナナ・りんご・もも缶・ みかん缶・パン缶・りんごジュース・お茶	14 28	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※ 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・ ほうれん草・えのき・鶏肉・卵・ みかんジュース・甘夏・薄力粉・牛乳
土	8 22	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	1 15 29	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 545kcal たんぱく質 20, 5g 脂質 18, 0g 塩分 1, 4g

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、鶏卵・乳・鱈です。

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)
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☆