



# 6月の献立表

平成29年 6月

(三才未満児)

つくし保育園

曜日	日	献立名	血や肉になる食品	体の調子を整える食品	力や体温になる食品	調味料その他	栄養価
月	12 26	カレーライス トマトときゅうりのサラダ 甘夏 ⑨牛乳 おかし ③牛乳 コーン蒸しパン	豚肉 レバー  牛乳 牛乳	玉葱 人参 ビーマン トマト きゅうり 甘夏  コーン缶	米 じゃがいも パター 砂糖 油  おかし 小麦粉 砂糖	カレールウ 塩 塩 酢  B.P.	エネルギー 636kcal たんぱく質 19.5g
火	13 27	ごはん じゃがいものみそ汁 魚のカレー照り焼き 春雨サラダ メロン ⑨牛乳 おかし ③牛乳 おかし	魚  牛乳 牛乳	玉ねぎ 小松菜  キャベツ 人参 きゅうり メロン	米 じゃがいも 砂糖 砂糖 春雨  おかし おかし	みそ カレールウ 塩 しょうゆ 酢	578kcal 24.5g
水	14 28	ごはん さやえんどうのみそ汁 松風焼き ポテトサラダ すいか ⑨牛乳 おかし ③牛乳 ポップコーン	油揚げ 鶏ひき肉  牛乳 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ わかめ 玉ねぎ きゅうり りんご メロン	米 パン粉 砂糖 じゃがいも  おかし ポップコーン 油	煮干し みそ みそ 塩 マヨドレ  塩	643kcal 24.8g
木	1	カレーライス トマトときゅうりのサラダ メロン ⑨牛乳 おかし ③麦茶 りんごケーキ	豚肉  牛乳 牛乳	玉葱 人参 ビーマン トマト きゅうり 甘夏  りんご	米 じゃがいも パター 砂糖 油  おかし ホットケーキミックス 油	カレールウ 塩 塩 酢	619kcal 17.6g
	15 29	なすとトマトのスパゲッティ にらとしいたけのスープ こぶきいも メロン ⑨牛乳 おかし ③麦茶 ツナパン	豚ひき肉  牛乳 ツナ 牛乳	なす トマト 玉ねぎ ビーマン 人参 しめじ にら しいたけ  メロン  玉ねぎ	油 スパゲッティ  じゃがいも  おかし ホットケーキミックス	ケチャップソース 塩 煮干し しょうゆ 塩	561kcal 20.7g
金	2 16 30	チャーハン わかめスープ じゃこサラダ トマト 甘夏 ⑨牛乳 おかし ③ヨーグルト16日 30日 とうもろこし	豚肉  じゃこ  牛乳 ヨーグルト	玉葱 人参 ビーマン しいたけ 長ねぎ わかめ 人参 キャベツ きゅうり トマト 甘夏	油 米  ごま 砂糖 ごま油  おかし おかし とうもろこし	塩 しょうゆ コンソメ 塩 酢 しょうゆ	510kcal 20.0g
土	3 17	ひやむぎ ころこきゅうり 果物 おやつ 麦茶 おかし	鶏肉   牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 きゅうり 果物	ひやむぎ   おかし	煮干し しょうゆ 塩	391kcal 13.3g
月	5 19	ごはん キャベツのみそ汁 ごぼうと豚肉の炒め煮 モロッコインゲンの鯉節和え 甘夏 ⑨牛乳 おかし ③牛乳 ごまクッキー	油揚げ 豚肉  牛乳	キャベツ わかめ ごぼう 人参 モロッコインゲン 甘夏	米 砂糖 油  薄力粉 砂糖 ごま 油	煮干し みそ しょうゆ しょうゆ 鯉節  塩	603kcal 25.4g
火	6 20	ごはん ふのみそ汁 白身魚のマリネ 中華きゅうり メロン ⑨牛乳 おかし ③麦茶 お好み焼き	ふ 魚  牛乳	玉ねぎ わかめ 玉ねぎ いんげん トマト きゅうり メロン  キャベツ 人参	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 ごま  おかし 薄力粉	煮干し みそ 塩 酢 しょうゆ  ソース 鯉節	555kcal 22.0g
水	7 21	食パン 人参のポタージュ 鶏肉と大豆のトマト煮 フレンチサラダ りんご ⑨牛乳 おかし ③麦茶 中華おこわ	牛乳 鶏肉  牛乳 鶏肉	玉ねぎ 人参 玉葱 人参 しめじ トマト缶 レタス きゅうり りんご みかん缶 りんご	食パン じゃがいも 砂糖 砂糖 油  おかし もち米 油 砂糖	コンソメ 塩 塩 酢  しょうゆ	656kcal 25.6g
木	8 22	ごはん なめこのみそ汁 豚肉と野菜の炒め物 ころこきゅうり メロン ⑨牛乳 おかし ③牛乳 かりかりマカロニ	油揚げ 豆腐 豚肉  牛乳 牛乳	なめこ 長ねぎ 筍 人参 ビーマン きゅうり メロン	米 じゃがいも 油 砂糖  おかし マカロニ 油 きな粉	煮干し みそ しょうゆ 塩  塩	573kcal 20.6g
金	9 23	ごはん かぼちゃのみそ汁 豆腐の中華煮 トマト すいか ⑨牛乳 おかし ③牛乳 おかし	油揚げ 豆腐 豚肉  牛乳 牛乳	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 干しいたけ 筍 トマト すいか	米 かぼちゃ ごま油 片栗粉  おかし おかし	煮干し みそ 塩	540kcal 21.4g
土	10 24	やきそば トマト 果物 おやつ おかし 麦茶	豚肉  牛乳	キャベツ 人参 ビーマン トマト きゅうり	焼きそば麺 油  おかし	ソース 塩	450kcal 13.5g