



6月の献立表

平成30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	11 25	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 みそパン	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	煮干し みそ しょうゆ しょうゆ 鯉節 みそ ベーキングパウダー	655kcal 26.6g
火	12 26	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 きなこだんご	魚 牛乳 牛乳 豆腐 きな粉	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 白玉粉 米粉 砂糖	みそ カレー粉 しょうゆ しょうゆ 酢	634kcal 28.4g
水	13 27	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 ほうとうのかりんとう	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 すいか	米 パン粉 砂糖 じゃがいも おかし ほうとう 油	煮干し みそ みそ 塩 マヨドレ	655kcal 24.6g
木	14 28	なすとトマトのスパゲッティー にらとしいたけのスープ こふきいも メロン ⑨牛乳 おかし ③麦茶 中華おこわ	豚ひき肉 牛乳 鶏もも肉	なす トマト 玉ねぎ ピーマン 人参 しめじ にら しいたけ メロン 筍 人参 いんげん	油 スパゲッティー じゃがいも おかし もち米 油 砂糖	ケチャップソース 塩 煮干し しょうゆ 塩 しょうゆ	602kcal 25.3g
金	1 15 29	ごはん かぼちゃのみそ汁 豆腐の中華煮 粉ふきいも トマト すいか ⑨牛乳 おかし ③ヨーグルト おかし	油揚げ 豆腐 豚肉 牛乳 ヨーグルト	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 じゃがいも おかし おかし	煮干し みそ 塩 コンソメ 塩	586kcal 22.9g
土	2 16 30	チキンライス 野菜スープ 果物 おやつ 麦茶 おかし	鶏肉	玉ねぎ 人参 ピーマン 玉ねぎ しいたけ 人参 キャベツ 果物	米 油 おかし	塩 ケチャップ コンソメ しょうゆ	318kcal 14.8g
月	4 18	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 ツナパン	豚肉 レバー 牛乳 牛乳 ツナ	玉葱 人参 ピーマン トマト きゅうり 甘夏 コーン缶 玉ねぎ	米 じゃがいも バター 砂糖 油 おかし ホットケーキミックス	カレールー 塩 塩 酢 マヨドレ	エネルギー 680kcal たんぱく質 20.8g
火	5 19	ごはん ふのみそ汁 かれないのしょうゆ焼き キャベツとわかめの酢の物 メロン ⑨牛乳 おかし ③麦茶 フライドポテト	ふ カレイ 牛乳	玉ねぎ わかめ キャベツ わかめ にんじん メロン	米 ふ 砂糖 砂糖 おかし じゃがいも 油	煮干し みそ しょうゆ 酢 しょうゆ 塩	541kcal 24.7g
水	6 20	ごはん なめこのみそ汁 豚肉と野菜の炒め物 ころろきゅうり すいか ⑨牛乳 おかし ③牛乳 ポップコーン	豆腐 豚肉 牛乳 牛乳	なめこ 長ねぎ 筍 人参 ピーマン きゅうり すいか	米 じゃがいも 油 砂糖 おかし ポップコーン 油	煮干し みそ しょうゆ 塩 塩	586kcal 21.2g
木	7 21	ロールパン 人参のポタージュ ポークビーンズ フレンチサラダ りんご ⑨牛乳 おかし ③麦茶 ゆかりのおにぎり	牛乳 豚肉 水煮大豆 牛乳	玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参 レタス きゅうり りんご みかん缶 りんご	ロールパン じゃがいも 砂糖 砂糖 油 おかし 米	コンソメ 塩 塩 ケチャップソース 塩 酢 ゆかり	570kcal 19.8g
金	8 22	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 おかし	豚肉 豚挽き肉 じゃこ 牛乳 ヨーグルト	玉葱 人参 ピーマン 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	塩 しょうゆ コンソメ 塩 酢 しょうゆ	530kcal 22.8g
土	9 23	ひやむぎ ころろきゅうり 果物 おやつ おかし 麦茶	鶏肉	たまねぎ 干しいたけ 人参 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	465kcal 17.5g