



6月 献立表



平成30年

西糀谷しろはと保育園

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
		朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	金	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(大根・にら・えのき) 鶏肉の梅焼き 白菜のおかか和え オレンジ 麦茶	キャロット蒸しパン 牛乳	味噌 鶏肉 かつお節 牛乳	米 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ 大根 にら えのき茸 ねりうめ 白菜 人参 オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶 塩 ベーキングパウダー
2	土	ウエハース 麦茶	ご飯 中華スープ(チンゲン菜・わかめ・ハム) 麻婆豆腐 ナムル チーズ 麦茶	シリアルクッキー 麦茶	ロースハム 木綿豆腐 豚肉 味噌 チーズ	米 ごま油 砂糖 片栗 粉 ごま 無塩バター 薄力 粉	チンゲン菜 わかめ 長ねぎ ほうれん草 もやし 人参	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
4	月	小魚 麦茶	煮込みうどん 野菜サラダ オレンジ 麦茶	ひじきおにぎり 麦茶	豚肉 油揚げ 煮干し	うどん 砂糖 米	白菜 小松菜 人参 えのき茸 長ねぎ 昆布 キャベツ コーン オレンジ ひじき	水 料理酒 みりん 塩 こいくちしょうゆ 人参ドレッシング 麦茶だし醤油
5	火	蒸しかぼちゃ 麦茶	【虫菌予防週間】ご飯 味噌汁(じゃがいも・しめじ・ねぎ) かれの野菜あんかけ 切干大根の炒め煮 りんご 麦茶	きな粉ラスク 牛乳	味噌 きれい 油揚げ きな粉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 片栗粉 食パン 無塩バター	昆布 干しいたけ しめじ 長ねぎ もやし 人参 万能ねぎ 切干大根 グリンピース りんご 南瓜	水 こいくちしょうゆ みりん だし醤油 麦茶
6	水	クラッカー 麦茶	【芒種】野菜畑ちらし寿司 すまし汁(ほうれん草・えのき・小切麩) 炒り鶏 パナナ 麦茶	あじさいゼリー 牛乳	ツナ 鶏卵 鶏肉 クリーム 牛乳	米 砂糖 油 小切麩 クラッカー	ダイストマト きゅうり トマト パプリカ コーン 昆布 干しいたけ ほうれん草 えのき茸 大根 ごぼう 人参 つきこん さやいんげん パナナぶどうジュース アガー りんごジュース	水 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ だし醤油 みりん 麦茶
7	木	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・たまねぎ・わかめ) 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜としらすの梅和え パイナップル 麦茶	かたつむりクッキー 麦茶	味噌 鶏肉 しらす 鶏卵	米 マーマレード 砂糖 ごま 無塩バター 薄力 粉	昆布 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ わかめ 小松菜 もやし 人参 ねりうめ パイナップル 大根	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
8	金	人参煮 麦茶	ロールパン 味噌汁(白菜・ねぎ・切り干し大根) 具だくさん玉子焼き キャベツとベーコンソテー りんご 麦茶	ピラフ 麦茶	味噌 鶏卵 高野豆腐 干しえび ベーコン	丸パン 砂糖 油 米 無塩バター	昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ 切干大根 コーン 万能ねぎ キャベツ 人参 りんご 玉ねぎ さやいんげん	水 こいくちしょうゆ 塩 チキンスープの素 麦茶
9	土	ウエハース 麦茶	ハヤシライス フレンチサラダ チーズ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 麦茶	豚肉 チーズ	米 油 砂糖 いちごジャム クラッ カー ウエハース	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ キャベツ きゅうり コーン	水 ハヤシルウ 穀物酢 塩 麦茶
11	月	小魚 麦茶	ご飯 すまし汁(ほうれん草・えのき・ねぎ) ぎせい豆腐 きゅうりともやしのゆかり和え オレンジ 麦茶	にらせんべい 牛乳	木綿豆腐 鶏肉 鶏卵 干しえび 味噌 牛乳 煮干し	米 砂糖 中力粉 油	昆布 干しいたけ ほうれん草 えのき茸 長ねぎ 人参 万能ねぎ きゅうり もやし オレンジ にら	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん ゆかり 麦茶
12	火	大根煮 麦茶	麦ご飯 幼児:ポークカレー 乳児:ポークン チュウ 人参ドレッシングサラダ ぶどうゼリー	かぼちゃのビスケット 麦茶	豚肉 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 油 砂糖 無塩バター 薄力 粉	玉ねぎ 人参 キャベツ 大根 きゅうり コーン ぶどうジュース アガー 南瓜 パセリ	水 カレールウ 人参ドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー こいくちしょうゆ
13	水	クラッカー 麦茶	ミートソースパグティ コンソメスープ(じゃがいも・チンゲン菜・ 小松菜・人参) フレンチサラダ グレープフルーツ 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	豚肉 チーズ	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 米 クラッカー	玉ねぎ チンゲン菜 人参 小松菜 大根 きゅうり コーン グレープフルーツ 炊き込みわかめ	水 トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 穀物酢 麦茶
14	木	かぼちゃ煮 麦茶	麦ご飯 味噌汁(小松菜・ねぎ・人参) たららのフライ ほうれん草の海苔和え グレープフル ーツ	チーズ蒸しパン 牛乳	味噌 たら チーズ 牛乳	米 押し麦 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 砂 糖	昆布 干しいたけ 小松菜 長ねぎ 人参 ほうれん草 白菜 焼きのり グレープフルーツ 南瓜	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶 塩 ベーキングパウダー
15	金	蒸しじゃが芋 麦茶	親子丼 味噌汁(えのき・切り干し大根・小切麩) 白菜の甘酢和え パイナップル 麦茶	ピザトースト 牛乳	鶏肉 鶏卵 味噌 ベーコン チーズ 牛乳	米 小切麩 砂糖 食パ ン じゃが芋	玉ねぎ 人参 さやいんげん 焼きのり 昆布 干しいたけ えのき茸 切干大根 白菜 きゅうり パイナップル ピーマン	水 だし醤油 料理酒 塩 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 トマトケチャップ
16	土	ウエハース 麦茶	ご飯 すまし汁(大根・ねぎ・しめじ) 豚肉と野菜の炒め物 小松菜の煮浸し チーズ 麦茶	マシュマロサンドクラ ッカー 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 油 マシュマロ クラッカー ウエハース	昆布 干しいたけ 大根 長ねぎしめじ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 小松菜 しらたき	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん だし醤油 麦茶



6月 献立表



平成30年

西糀谷しろはと保育園

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
		朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
18	月	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁(小松菜・キャベツ・切り干し大根) 車麩の玉子とじ 夏野菜のグリルサラダ オレンジ 麦茶	レーズンマフィン 牛乳	味噌 油揚げ 鶏卵 牛乳	米 車麩 砂糖 ジャガ芋 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 小松菜 キャベツ 切干大根 玉ねぎ 人参 万能ねぎ 南瓜 ズッキーニ きゅうり オレンジ レーズン 大根	水 だし醤油 みりん 人参ドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー こいくちしょうゆ
19	火	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁(大根・えのき・ねぎ) 幼児・さばの照り焼き 乳児:かれのい 照り焼き 納豆和え りんご 麦茶	りんごジャムサンド 牛乳	味噌 さば 納豆 牛乳 かれのい	米 砂糖 食パン さつま芋	昆布 干しいたけ 大根 えのき茸 長ねぎ 白菜 人参 ほうれん草 焼きのり りんご りんごソース	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
20	水	クラッカー 麦茶	鮭ご飯 味噌汁(白菜・小松菜・小切麩) 鶏肉とじゃが芋の煮物 野菜サラダ パナナ 麦茶	マカロニきな粉 麦茶	鮭 味噌 鶏肉 きな粉	米 ごま 小切麩 じゃが芋 油 砂糖 マカロニ クラッカー	昆布 干しいたけ 白菜 小松菜 人参 玉ねぎ さやいんげん キャベツ コーン トマト パナナ	水 塩 料理酒 だし醤油 みりん 人参ドレッシング 麦茶
21	木	小魚 麦茶	玄米入りご飯 玉子スープ(白菜・人参・干しいたけ) 肉団子の酢豚風 春雨の中華和え メロン 麦茶	フルーツヨーグルト せんべい 麦茶	鶏卵 豚肉 木綿豆腐 ヨーグルト 煮干し	米 玄米 ごま油 パン 粉 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま せんべい	白菜 人参 干しいたけ 玉ねぎ ピーマン もやし チンゲン菜 メロン パイン缶 りんご	水 チキンスープの素 ピーマン もやし チンゲン菜 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶
22	金	人参煮 麦茶	お野菜パン コンソメスープ(じゃがいも・玉ねぎ・小松菜) ミートローフ トマトコーンサラダ グレープフルーツ 麦茶	ゆかりおにぎり 麦茶	豚肉 木綿豆腐	野菜パン じゃが芋 パン粉 片栗粉 油 砂糖 米	玉ねぎ 小松菜 人参 ひじき キャベツ トマト コーン グレープフルーツ	チキンスープの素 塩 キャベツ トマト コーン 中濃ソース 穀物酢 麦茶 ゆかり
23	土	ウエハース 麦茶	ツナと野菜の和風丼 コンソメスープ(キャベツ・じゃがいも・人参) 大根サラダ チーズ 麦茶	りんごゼリー せんべい 牛乳	ツナ 鶏肉 チーズ クリーム 牛乳	米 油 じゃが芋 砂糖 せんべい ウエハース	玉ねぎ しめじ グリンピース キャベツ 人参 大根 きゅうり りんごジュース アガー	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶
25	月	大根煮 麦茶	きのこの和風パスタ コンソメスープ(大根・ほうれん草・人参) フレンチサラダ グレープフルーツ 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	鶏肉 鶏卵 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 薄力粉 無塩バター	玉ねぎ 人参 しめじ えのき茸 焼きのり 大根 ほうれん草 キャベツ きゅうり コーン グレープフルーツ	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩 チキンスープの素 水 穀物酢 麦茶
26	火	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・ねぎ・小切麩) チキンナゲット なめたけ和え りんご 麦茶	ごまおこし 牛乳	味噌 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 小切麩 パン粉 薄力粉 油 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ 白菜 小松菜 人参 なめ草 焼きのり りんご	水 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 麦茶
27	水	クラッカー 麦茶	ご飯 すまし汁(豆腐・わかめ・ねぎ) 鮭のねぎ味噌焼き 白菜の磯辺和え パナナ 麦茶	ココアカップケーキ 牛乳	木綿豆腐 鮭 味噌 鶏卵 牛乳	米 砂糖 無塩バター 薄力粉 クラッカー	昆布 干しいたけ わかめ 万能ねぎ 長ねぎ 白菜 きゅうり 人参 焼きのり パナナ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー
28	木	人参煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ(じゃがいも・玉ねぎ・人参) オムレツトマトソースがけ 野菜ソテー メロン 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	鶏卵 牛乳 チーズ	米 じゃが芋 砂糖 無塩バター 油 薄力粉	玉ねぎ 人参 コーン ダイズトマト バセリ キャベツ チンゲン菜 赤ピーマン メロン レーズン	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶 ベーキングパウダー
29	金	小魚 麦茶	雑穀ご飯 味噌汁(キャベツ・しめじ・油揚げ) 鶏肉の野菜あんかけ ひじきの煮物 パイナップル 麦茶	ごまクッキー 麦茶	味噌 油揚げ 鶏肉 鶏卵 煮干し	米 きび あわ 黒米 砂糖 片栗粉 さつま芋 薄力粉 無塩バター ごま	昆布 干しいたけ キャベツ しめじ もやし 人参 チンゲン菜 ひじき しらたき パイナップル	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 穀物酢 チキンスープの素
30	土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(白菜・わかめ・高野豆腐) 厚揚げのそぼろ煮 大根サラダ オレンジ 麦茶	いちごジャムヨーグルト せんべい 牛乳	味噌 高野豆腐 厚揚げ 豚肉 牛乳 ロスハムヨーグルト	米 砂糖 油 いちごジャム せんべい ウエハース	昆布 干しいたけ 白菜 わかめ 玉ねぎ 人参 万能ねぎ 大根 パセリ オレンジ	水 だし醤油 みりん 穀物酢 塩 麦茶

★図の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。★マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。

★ 今月の平均給与栄養量 ★

発行:株式会社ミールケア

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳	目標量	475	16.6	13.7	225
児	平均量	502	17.8	14.6	246
幼	目標量	585	20.5	16.9	270
児	平均量	624	21.9	18.9	271