

保育所てんとう虫 平成30年 6月の献立表

☆は手作りおやつ

日	曜日	行事	幼児食献立	3色の食品群			3時のおやつ	昼のkcal
				【 きいろ 】 熱や力になるもの	【 あか 】 血や骨になるもの	【 みどり 】 体の調子を整えるもの		
1	金	お話し会	ごはん・中華スープ 鶏肉のバーベキュー焼き ごま和え☆ゼリー	米 砂糖 ごま 薄力粉 マーガリン	鶏肉 わかめ 牛乳	ブロッコリー 玉ねぎ コーン もやし キャベツ 人参	牛乳 ☆クッキー	410kcal
4	月		カレーライス みそドレサラダ ☆ゼリー	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 ごま油 ごま 食パン ジャム	鶏肉 みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン	牛乳 ☆ジャムサンド	395kcal
5	火		あじさいごはん・味噌汁 ささみのごまダレ ☆ゼリー	米 ごま じゃがいも 砂糖 焼きふ サラダ油 薄力粉	鶏肉 豆腐 わかめ みそ 牛乳 豆乳	しょうが いんげん 玉ねぎ 人参	牛乳 ☆人参蒸しパン	368kcal
6	水	身体測定	ツナピラフ・コンソメスープ マカロニナポリタン ☆ゼリー	米 マカロニ サラダ油 薄力粉 マーガリン 砂糖	ツナ 牛乳	コーン グリンピース 人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン レーズン	牛乳 ☆レーズンクッキー	383kcal
7	木		ふわふわ丼・すまし汁 もやしときゅうりのゆかり和え ☆ゼリー	米 焼きふ 砂糖 片栗粉 マーガリン ホットケーキミックス	豚肉 豆腐 卵 わかめ 牛乳	玉ねぎ 人参 いんげん 大根 ほうれん草 もやし きゅうり	牛乳 ☆マドレーヌ	355kcal
8	金	英語で 遊ぼう	ごはん・コンソメスープ 白身魚のオニオンソース おひたし☆ゼリー	米 薄力粉 サラダ油 砂糖	白身魚	玉ねぎ キャベツ コーン もやし 人参 ほうれん草	お茶 ☆おにぎり	319kcal
11	月		豆腐丼・中華スープ 切干大根サラダ ☆ゼリー	米 サラダ油 片栗粉 ごま 薄力粉 砂糖	豆腐 豚肉 わかめ ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ もやし コーン 大根 きゅうり	牛乳 ☆ごまビスケット	412kcal
12	火		ごはん・中華スープ 中華風野菜炒め・春雨サラダ ☆ゼリー	米 サラダ油 春雨 砂糖 ごま油 食パン	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳 きなこ	人参 キャベツ 玉ねぎ もやし ピーマン きゅうり	牛乳 ☆きなこのフレンチ トースト	342kcal
13	水	避難訓練	豚丼・味噌汁 じゃがいもきんぴら ☆ゼリー	米 砂糖 焼きふ じゃがいも ごま 食パン ジャム	豚肉 わかめ みそ 牛乳	白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ しいたけ なす	牛乳 ☆ジャムサンド	363kcal
14	木		ハヤシライス コールスローサラダ ☆ゼリー	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 薄力粉	豚肉 牛乳 豆乳	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり	牛乳 ☆蒸しパン	389kcal
15	金		ごはん・味噌汁 肉じゃが・切干大根サラダ ☆ゼリー	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 焼きふ ごま マカロニ	豚肉 豆腐 わかめ みそ ツナ 牛乳 きなこ	人参 玉ねぎ グリンピース こんにゃく 大根 きゅうり	牛乳 ☆マカロニの安倍川	428kcal
18	月		ゆかりごはん・中華スープ 肉団子の野菜あんかけ ☆ゼリー	米 片栗粉 砂糖 サラダ油 薄力粉	豚肉 牛乳	玉ねぎ しいたけ しょうが 人参 パプリカ ピーマン キャベツ コーン	牛乳 ☆さくさくクッキー	405kcal
19	火		ひじきごはん・すまし汁 切干大根の煮物 ☆ゼリー	米 砂糖 食パン マーガリン グラニュー糖	ひじき 鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳	人参 いんげん しいたけ 枝豆 玉ねぎ 大根	牛乳 ☆ラスク	334kcal
20	水		マーボー丼・中華スープ 中華風春雨サラダ ☆ゼリー	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 薄力粉	豆腐 豚肉 みそ わかめ 牛乳	人参 ねぎ しょうが しいたけ キャベツ 玉ねぎ きゅうり コーン	牛乳 ☆スコーン	440kcal
21	木		ごはん・中華スープ しゅうまい☆ゼリー ひじきのさっぱりサラダ	米 片栗粉 砂糖 ごま	豚肉 わかめ ひじき 豆乳 きなこ	玉ねぎ しいたけ しょうが もやし コーン きゅうり 人参 きゅうり	お茶 ☆豆乳もち	390kcal
22	金	お誕生会	ごはん・コンソメスープ 魚のマリネ風・ナムル ☆ゼリー	米 薄力粉 サラダ油 砂糖 ごま油 さつまいも 米粉	白身魚 牛乳 豆腐	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ コーン もやし ほうれん草	牛乳 ☆お誕生日デザート	366kcal
25	月		高野豆腐のそぼろごはん すまし汁・おひたし ☆ゼリー	米 砂糖 焼きふ 薄力粉 サラダ油	鶏肉 高野豆腐 ひじき 豆腐 わかめ 牛乳	人参 玉ねぎ しいたけ もやし ほうれん草 レーズン	牛乳 ☆レーズンポッキー	393kcal
26	火		チキンライス・コンソメスープ 野菜ソテー ☆ゼリー	米 サラダ油 じゃがいも 薄力粉 砂糖	鶏肉 牛乳 豆乳	人参 玉ねぎ グリンピース しいたけ もやし キャベツ コーン いんげん ほうれん草	牛乳 ☆ほうれん草 蒸しパン	331kcal
27	水		ドライカレー・中華スープ ブロッコリーの和え物 ☆ゼリー	米 じゃがいも サラダ油 食パン ジャム マーガリン	豚肉 わかめ 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン キャベツ ブロッコリー ほうれん草	牛乳 ☆ヨーグルトトースト	403kcal
28	木		ミートソーススパゲッティ 和風ポテトサラダ ☆ゼリー	スパゲッティ 薄力粉 サラダ油 じゃがいも 米 ごま 砂糖	豚肉 みそ	人参 玉ねぎ ピーマン ブロッコリー コーン	お茶 ☆五平もち	295kcal
29	金		ごはん・すまし汁 かぼちゃのそぼろあんかけ ひじきとツナの炒め物☆ゼリー	米 砂糖 焼きふ ごま油 マカロニ	鶏肉 豆腐 わかめ ひじき ツナ 牛乳 きなこ	かぼちゃ しいたけ 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ	牛乳 ☆マカロニの安倍川	379kcal

土曜日:セレクトパン・牛乳・ヨーグルト

1日の1ヶ月平均・・・カロリー:たんぱく質:脂質 (525kcal:15.9g:12.0g)