

# 保育所てんとう虫 2019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		
3	月		ごはん・ハンバーグ すまし汁・もやしソテー ☆ゼリー	米 バン粉 砂糖 焼きふ 薄力粉 マーガリン	豚肉 ひじき 豆腐 わかめ 牛乳	玉ねぎ 人参 しいたけ もやし ほうれん草	牛乳 ☆ジャムサンド	336kcal
4	火	お話し会	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 マカロニ	豆腐 豚肉 みそ わかめ ツナ 牛乳 きなこ	人参 ねぎ しょうが しいたけ キャベツ 玉ねぎ コーン きゅうり	牛乳 ☆マカロニの安徳川	365kcal
5	水		あじさいごはん・味噌汁 肉じゃが ☆ゼリー	米 ごま じゃがいも 砂糖 サラダ油 食パン ジャム	豚肉 豆腐 わかめ みそ 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース こんにゃく なす	牛乳 ☆ジャムサンド	278kcal
6	木		カレーライス 野菜ソテー ☆ゼリー	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 片栗粉	豚肉 きなこ	玉ねぎ 人参 なす ほうれん草 キャベツ きゅうり	お茶 ☆わらび餅風	319kcal
7	金		ピピンバ丼 中華スープ ☆ゼリー	米 砂糖 ごま油 薄力粉 サラダ油	豚肉 豆腐 牛乳 豆乳	玉ねぎ もやし 小松菜 人参 コーン キャベツ	牛乳 ☆人参蒸しパン	283kcal
10	月		ごはん・味噌汁 鶏の竜田揚げ風・人参しりしり ☆ゼリー	米 片栗粉 サラダ油 焼きふ じゃがいも 薄力粉 砂糖	鶏肉 わかめ みそ きなこ	しょうが 玉ねぎ 人参 もやし	お茶 ☆きなこクッキー	392kcal
11	火		チキンライス・コンソメスープ キャベツソテー ☆ゼリー	米 サラダ油 食パン マーガリン グラニュー糖	鶏肉 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース しいたけ もやし ブロッコリー コーン キャベツ	牛乳 ☆ラスク	252kcal
12	水	身体測定 避難訓練	ごはん・みそ汁 豆腐団子のあんかけ ☆ゼリー	米 サラダ油 砂糖 片栗粉	豆腐 豚肉 わかめ 牛乳	玉ねぎ 人参 しいたけ グリンピース キャベツ コーン	牛乳 お菓子	295kcal
13	木		ごはん・すまし汁 かぼちゃのそぼろあんかけ ☆ゼリー	米 砂糖 焼きふ ごま	鶏肉 豆腐 わかめ みそ	かぼちゃ しいたけ 玉ねぎ 人参 グリンピース	お茶 ☆五平もち	268kcal
14	金		わかめごはん・中華スープ 中華風野菜炒め ☆ゼリー	米 サラダ油 片栗粉 薄力粉 マーガリン 砂糖	わかめ 豚肉 牛乳	人参 キャベツ 玉ねぎ もやし ピーマン コーン ブロッコリー レーズン	お茶 ☆レーズンクッキー	227kcal
17	月		ピラフ・コンソメスープ もやしのナムル ☆ゼリー	米 サラダ油 ごま油 薄力粉 砂糖	豚肉 牛乳 きなこ 豆乳	コーン グリンピース 人参 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり	牛乳 ☆きなこスコーン	226kcal
18	火		高野豆腐カレー キャベツとツナのソテー ☆ゼリー	米 砂糖 焼きふ 食パン ジャム	豚肉 高野豆腐 ひじき わかめ ツナ 牛乳	人参 玉ねぎ しいたけ しょうが キャベツ きゅうり コーン	牛乳 ☆ジャムサンド	326kcal
19	水		ドライカレー キャベツの甘酢和え ☆ゼリー	米 じゃがいも サラダ油 砂糖 片栗粉	豚肉 豆乳 きなこ	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン キャベツ きゅうり	お茶 ☆豆乳もち	314kcal
20	木		貝だくさんうどん ゆで野菜のデップ ☆ゼリー	うどん ごま 砂糖	豚肉 豆腐	玉ねぎ 人参 しいたけ キャベツ もやし	お茶 ☆おにぎり	287kcal
21	金		ごはん・味噌汁 ささみのごまダレ ☆ゼリー	米 じゃがいも 砂糖 ごま サラダ油 片栗粉 マカロニ	鶏肉 豆腐 わかめ みそ 牛乳 きなこ	しょうが 人参 いんげん 玉ねぎ なす	牛乳 ☆マカロニの安徳川	283kcal
24	月		ハヤシライス きゅうりとわかめの酢の物 ☆ゼリー	米 サラダ油 砂糖 ごま油 薄力粉 片栗粉 ごま	豚肉 大豆水煮 わかめ ツナ	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり	お茶 ☆ごまビスケット	365kcal
25	火		三色丼 すまし汁 切干大根の煮物 ☆ゼリー	米 砂糖 焼きふ サラダ油	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳 豆乳	いんげん 玉ねぎ 人参 しいたけ 切干大根 コーン	牛乳 ☆コーン蒸しパン	248kcal
26	水		ごはん・スープ しゅうまい・☆ゼリー ごま入り春雨サラダ	米 片栗粉 砂糖 春雨 ごま	豚肉 わかめ 牛乳	玉ねぎ しいたけ しょうが キャベツ コーン きゅうり 人参	牛乳 ☆ジャムサンド	339kcal
27	木		ごはん・すまし汁 厚揚げステーキ ゆで野菜のデップ・☆ゼリー	米 サラダ油 砂糖 焼きふ 片栗粉 じゃがいも	厚揚げ 豆腐 わかめ 豆乳	玉ねぎ 人参 しょうが いんげん	お茶 ☆豆乳ゼリー	248kcal
28	金	お誕生会	ごはん・スープ 鶏ささみのあんかけ 切干大根サラダ☆ゼリー	米 サラダ油 ごま 片栗粉 砂糖	鶏肉 油揚げ 牛乳 豆乳	しょうが もやし 玉ねぎ コーン 切干大根 きゅうり 人参 レーズン	牛乳 ☆お誕生会デザート	387kcal

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 ( 474kcal:16.9g:13.1g)