

保育所てんとう虫 2020年 6月の献立表

☆は手作りおやつ

日	曜日	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	月	ごはん・ポークビーンズ ブロッコリーのごま和え ☆ゼリー	米 米油 ごま油 マカロニ 砂糖	豚肉 大豆 牛乳 きなこ	玉ねぎ 人参 ビーマン トマト缶 ブロッコリー コーン	牛乳 ☆マカロニの安徳川	275kcal
2	火	ごはん・すまし汁 高野豆腐のそぼろ煮 ☆ゼリー	米 麩 米油 食パン 砂糖	わかめ 鶏肉 高野豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 ししいたけ	牛乳 ☆ラスク	286kcal
3	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 米油 砂糖 薄力粉	みそ わかめ 牛乳 豚肉 牛乳 豆乳	きゅうり 人参 玉ねぎ グリーンピース しらたき レーズン	牛乳 ☆レーズンクッキー	295kcal
4	木	麻婆豆腐丼・中華スープ きゅうりとわかめの酢の物 ☆ゼリー	米 米油 片栗粉 砂糖 ごま油 薄力粉 ごま	豆腐 豚肉 みそ わかめ ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 ししいたけ ねぎ きゅうり	牛乳 ☆ごまポッキー	320kcal
5	金	ごはん・すまし汁 肉団子の甘酢あん・添え野菜 ☆ゼリー	米 米油 ごま 砂糖	豆腐 わかめ 豚肉 牛乳 きなこ	玉ねぎ 人参 れんこん ブロッコリー コーン かぼちゃ レーズン	牛乳 ☆きなこ団子	302kcal
8	月	カレーライス 豆サラダ ☆ゼリー	米 じゃがいも 米油 カレールウ 薄力粉 砂糖	豚肉 大豆 ひじき ツナ 牛乳 豆乳	玉ねぎ 人参 コーン きゅうり	牛乳 ☆コーン蒸しパン	336kcal
9	火	きつねうどん パンパンジー ☆ゼリー	うどん ごま 砂糖 米	油揚げ 鶏肉 みそ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン きゅうり もやし	お茶 ☆五平餅	243kcal
10	水	ごはん・コンソメスープ 鶏肉のケチャップ煮 ☆ゼリー	米 米油 じゃがいも 片栗粉 砂糖	鶏肉 大豆 豆乳 きなこ	玉ねぎ 人参 コーン いんげん	お茶 ☆豆乳餅	254kcal
11	木	ホイコーロー丼 春雨スープ ☆ゼリー	米 米油 春雨	豚肉 みそ 米 ツナ	キャベツ 玉ねぎ 人参 小松菜 コーン	お茶 ☆ツナおにぎり	249kcal
12	金	枝豆ごはん・すまし汁 肉豆腐 ☆ゼリー	米 麩 米油 砂糖 薄力粉	枝豆 わかめ 豆腐 豚肉 牛乳	ねぎ 玉ねぎ 人参 ししいたけ しらたき バナナ レーズン	牛乳 ☆バナナケーキ	265kcal
15	月	ごはん 生揚げの吹き寄せ・人参しりしり ☆ゼリー	米 米油 ごま油 薄力粉 砂糖	鶏肉 生揚げ 花かつお 牛乳 豆乳	玉ねぎ 人参 いんげん こんにゃく もやし	牛乳 ☆クッキー	258kcal
16	火	ごはん・味噌汁 すき焼き風煮・きゅうりのゆかり和え ☆ゼリー	米 麩 米油 砂糖 食パン ジャム	みそ わかめ 豚肉 豆腐 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 いんげん きゅうり もやし	牛乳 ☆ヨーグルトトースト	249kcal
17	水	チキンライス・コンソメスープ ピーマンの塩こんぶ炒め ☆ゼリー	米 米油 ごま油 薄力粉 砂糖	鶏肉 牛乳 塩こんぶ きなこ 豆乳	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ ピーマン	牛乳 ☆きなこスコーン	251kcal
18	木	五目丼・味噌汁 おからの煮物 ☆ゼリー	米 砂糖 米油 食パン ジャム	豆腐 わかめ みそ 豚肉 ひじき おから 牛乳	玉ねぎ 人参 小松菜 グリーンピース こんにゃく	牛乳 ☆ジャムサンド	272kcal
19	金	ビビンバ丼・中華スープ 春雨サラダ ☆ゼリー	米 米油 春雨 薄力粉 砂糖 さつまいも	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳	玉ねぎ 人参 小松菜 もやし きゅうり コーン	牛乳 ☆さつまいも蒸しパン	272kcal
22	月	野菜あんかけ丼・中華スープ もやしのナムル ☆ゼリー	米 米油 片栗粉 ごま油 ごま 粒あん 砂糖	豚肉 豆腐 わかめ きなこ	キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ ししいたけ もやし きゅうり	お茶 ☆おはぎ	255kcal
23	火	ごはん・コンソメスープ 鶏肉の照り焼き・切干大根サラダ ☆ゼリー	米 米油 薄力粉 片栗粉 ごま マカロニ 砂糖	鶏肉 ツナ 牛乳 きなこ	キャベツ 玉ねぎ 人参 切り干し大根 きゅうり	牛乳 ☆マカロニの安徳川	294kcal
24	水	マカロニミートソース キャベツのゴマ酢和え ☆ゼリー	マカロニ 米油 薄力粉 砂糖 ごま 米	豚肉 花かつお	玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ きゅうり	お茶 ☆ゆかりおにぎり	269kcal
25	木	三色丼・すまし汁 オクラと油揚げのめんつゆ和え ☆ゼリー	米 砂糖 食パン 砂糖	鶏肉 豆腐 わかめ 油揚げ 牛乳	人参 いんげん オクラ れんこん	牛乳 ☆ラスク	262kcal
26	金	ピラフ・コンソメスープ 人参サラダ ☆ゼリー	米 米油 ごま油 薄力粉 砂糖	豚肉 ツナ 牛乳 おから	玉ねぎ 人参 コーン グリンピース もやし	牛乳 ☆おからマドレーヌ	258kcal
29	月	ハヤシライス 小松菜としらすの炒め物 ☆ゼリー	米 じゃがいも 米油 ごま油 砂糖 薄力粉 ごま	豚肉 しらす 牛乳	玉ねぎ 人参 グリーンピース 小松菜 もやし	牛乳 ☆人参クラッカー	298kcal
30	火	ごはん・中華スープ なすの中華炒め ☆ゼリー	米 米油 春雨 片栗粉 砂糖	豆腐 わかめ 豚肉 みそ 豆乳 きなこ	なす 玉ねぎ 人参 いんげん	お茶 ☆豆乳餅	267kcal

土曜日：セレクトパン・牛乳・ヨーグルト

1日(昼食+おやつ)の1か月の平均・・・

カロリー：たんぱく質：脂質(431kcal：14.4g：11.6g)