

令和元年 6月分 3歳以上児献立表

二俣尾保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 土	ぶた井 大根と油揚げの味噌汁 ワカメとなめたけの和え物 フルーツ (オレンジ)	米/五穀米/しらたき /三温糖/サラダ油/ 白ごま(いり)	豚肩ロース肉(こま) /油 揚げ/煮干し/カット わかめ/かに風味かま ぼこ/まぐろ缶詰(油 漬ルーがけ)	玉葱/大根/長葱/な めたけ/胡瓜/オレンジ	麦茶 ツナとごまのおにぎり	167kcal たんぱく質 20.7g 脂 質 13.5g 食塩相当 3.3g
3 月	パンズパン かぶとベーコンのスープ ハンバーグ イタリアンサラダ フルーツ (甘夏)	パンズパン/パン粉 (乾燥)/サラダ油/三 温糖/中華麺(焼きそ ば・卵炒め)/米/ごま 油	ベーコン/豚挽肉/牛 ひき肉/牛乳/卵/ ロースハム/プロセス チーズ	かぶ/玉葱/胡瓜/ミ ニトマト/甘夏/キャ ベツ/人参/青ピーマ ン/長葱	麦茶 そばめし	167kcal たんぱく質 20.8g 脂 質 22.2g 食塩相当 3.8g
4 火	カレーライス カブスープ カミカミサラダ フルーツ (美生柑)	米/押麦/じゃが芋/ サラダ油/マヨネーズ /食パン(8枚切)	牛乳/豚ロース肉(こ ま) /大豆(水煮缶) /キャベツ/蓮根/ごぼ う/胡瓜	人参/玉葱/おろし生 姜/福神漬/白菜/ キャベツ/蓮根/ごぼ う/胡瓜/甘夏	牛乳 ココアラスク	167kcal たんぱく質 20.1g 脂 質 19.3g 食塩相当 2.5g
5 水	醤油ラーメン (具のせ) パンブキン炒め 華風きゅうり フルーツ (バナナ)	中華めん(生)/コーン 缶/三温糖/ごま油/ 米/サラダ油/薄力粉	なると/カットわかめ /豚挽肉/卵	もやし/長葱/南瓜/ 玉葱/胡瓜/バナナ	麦茶 青のりと天かすのおにぎり	167kcal たんぱく質 17.6g 脂 質 13.2g 食塩相当 2.9g
6 木	ご飯 鯖の文化干し 豚汁 ふきと生揚げの煮物 フルーツ (キウイ)	米/五穀米/里芋/板 こんにやく/サラダ油 /上白糖/じゃが芋/ 無塩バター	鯖の文化干し/豚ロ ース肉(こま) /油揚 げ/煮干し/花がけお 生揚げ/牛乳	大根/人参/ごぼう/ 長葱/ふき/キウイフ ルーツ	牛乳 新じゃがバター	167kcal たんぱく質 27.5g 脂 質 21.6g 食塩相当 2.4g
7 金	中華丼 春雨スープ キャベツとしらすの和え物 フルーツ (メロン)	米/発芽玄米/上白糖 /サラダ油/かたくり 粉/ごま油/春雨(乾) /コッペパン/三温糖	豚ロース肉(こま) / むきえび/いか(炒め 用) /うずら卵水煮缶 /カットわかめ/ロ ースハム/しらす干し/ 牛乳/きな粉	人参/たけのこ(ゆで)/チンゲン菜/きぬさ や/キャベツ/メロン	牛乳 きなこ揚げパン	167kcal たんぱく質 23.5g 脂 質 17.8g 食塩相当 3.3g
8 土	ガーリックチャーハン 卵スープ 和風スパゲティ-サラダ フルーツ (オレンジ)	米/押麦/サラダ油/ スパゲティ-/ごま油 /上白糖/ホットケ ーキックス/ケーシ ロップ	豚挽肉/わかめ(乾燥 水戻し)/卵/ツナ缶 /牛乳	にんにく/人参/玉葱 /青ピーマン/キャベ ツ/胡瓜/オレンジ	牛乳 ホットケーキ	167kcal たんぱく質 15.9g 脂 質 14.1g 食塩相当 2.6g
10 月	ご飯 手作りふりかけ ひじきの味噌汁 ポテトコロッケ コールスローサラダ フルーツ (バナナ)	米/ごま(乾)/糸こんに やく/じゃが芋/サ ラダ油/薄力粉/パン 粉(乾燥)/コーン缶/ マヨネーズ/玄米食 パン(8枚切)	かつお節(パック) / 青のり/干ひじき(沙 以釜、乾)/油揚げ/ 煮干し/豚挽肉/卵	人参/ほうれんそう (冷凍)/玉葱/キャベ ツ/バナナ	麦茶 卵サンド	167kcal たんぱく質 17.5g 脂 質 20.5g 食塩相当 2.5g
11 火	黒パン タンダーサーモン ポークビーンズ マカロニサラダ フルーツ (甘夏)	黒パン 50g/サ ラダ油/じゃが芋/大 豆油/マカロニ/マヨ ネーズ/上白糖	生鮭(切身) /アレン ヨグ 財(400)/大豆(国 産、ゆで) /豚肩(脂身 付き) /ベーコン/パ ルメザンチーズ/ツナ 缶/牛乳/粉寒天	にんにく/玉葱/人参 /パセリ/胡瓜/甘夏 /温州蜜柑(濃縮還元 ジュース) /みかん缶/ パイン缶/バナナ/キ ウイフルーツ	麦茶 フルーツポンチ (さくら組クッキング)	167kcal たんぱく質 26.0g 脂 質 16.5g 食塩相当 2.2g
12 水	わかめご飯 なめこ汁 鶏の照り焼き ミニトマト キャベツとフロッコ-と卵のサラダ フルーツゼリー	米/押麦/三温糖/サ ラダ油/上白糖/ミニ フルーツゼリー/食 パン(8枚切)/薄力粉/ 無塩バター	絹ごし豆腐/煮干し/ 鶏モモ肉(一口サイズ) /卵	なめこ/ごねぎ/ミニ トマト/ブロッコリー /キャベツ	紅茶 マドレーヌパン	167kcal たんぱく質 19.4g 脂 質 21.4g 食塩相当 2.1g
13 木	ご飯 かぶとわかめの味噌汁 肉団子の甘辛煮 ごまあえ フルーツ (美生柑)	米/五穀米/パン粉 (生)/上白糖/かたく り粉/白ごま(いり) /ごまあえ /薄力粉/サラダ油	カットわかめ/煮干し /豚挽肉/牛乳/卵/ 豆乳/プロセスチーズ	かぶ(葉)/かぶ/人参 /玉葱/おろし生姜/ キャベツ/ほうれん草	豆乳 チーズ入り蒸しパン	167kcal たんぱく質 22.1g 脂 質 16.1g 食塩相当 2.4g
14 金	炊き込みご飯 もやしと油揚げの味噌汁 サンマの梅煮 キャベツとかにかまのサラダ フルーツ (キウイ)	米/白ごま(いり) / 黒ごま(いり) /マヨ ネーズ/田舎ロールパ ン	ロースハム/油揚げ/ 煮干し/さんま(塩焼 き丸を半分)/かに風 味かまぼこ/ウイン ナー	人参/ぶなしめじ/も やし/生姜/梅干し/ キャベツ/胡瓜/キウ イ	麦茶 ホットドック	167kcal たんぱく質 22.5g 脂 質 25.4g 食塩相当 3.7g
15 土	スパゲティ-ナポリタン チキンスープ 大根とツナのサラダ フルーツ (バナナ)	スパゲティ-/サ ラダ油/かたくり粉/マ ヨネーズ/米/ごま油	豚挽肉/ウインナー/ パルメザンチーズ/鶏 モモ肉(こま) /まぐ ろ缶詰(油漬ルーがけ) /鶏挽肉	人参/玉葱/青ピーマ ン/マッシュルーム缶 /パセリ/えのき草/ ほうれん草/大根/胡 瓜/バナナ	麦茶 カレーそばおにぎり	167kcal たんぱく質 19.3g 脂 質 17.2g 食塩相当 2.1g
17 月	冷し中華 ジャーマンポテト 小玉すいか	冷し中華(流水麺) / サラダ油/上白糖/ご ま油/じゃが芋/米/ 薄力粉	ロースハム/卵/厚 揚げ/ベーコン/青の り	胡瓜/ミニトマト/玉 葱	麦茶 青のりと天かすのおにぎり	167kcal たんぱく質 17.3g 脂 質 18.6g 食塩相当 2.3g
18 火	ご飯 鯖の文化干し 白菜と生揚げの味噌汁 小松菜と人参のナムル ヨーグルト	米/五穀米/白ごま (いり) /ごま油/三 温糖/じゃが芋/無塩 バター	鯖の文化干し/生揚げ /煮干し/ヨーグルト /牛乳	白菜/人参/小松菜	牛乳 新じゃがバター	167kcal たんぱく質 26.3g 脂 質 16.9g 食塩相当 2.1g
(★印はアレルギー除去対象食品です)					月平均栄養価	エネルギー 555 kcal 脂 質 18.2 g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
19 水	パンズパン かぶとベーコンのスープ ハンバーグ イタリアンサラダ フルーツ (美生柑)	パンズパン/パン粉 (乾燥)/サラダ油/三 温糖/中華麺(焼きそ ば・卵炒め)/米/ごま 油	ベーコン/豚挽肉/牛 ひき肉/牛乳/卵/ ロースハム/プロセス チーズ	かぶ/玉葱/胡瓜/ミ ニトマト/キャベツ/ 人参/青ピーマン/長 葱	麦茶 そばめし	167kcal たんぱく質 20.8g 脂 質 22.3g 食塩相当 3.8g
20 木	ぶた井 大根と油揚げの味噌汁 しらす入りの酢の物 フルーツ (キウイ)	米/五穀米/しらたき /三温糖/サラダ油/ 上白糖/ホットケ ーキックス/ケーシ ロップ	豚肩ロース肉(こま) /油 揚げ/煮干し/しらす 干し/カットわかめ/ 紅白かまぼこ/牛乳/ 卵	玉葱/大根/長葱/胡 瓜/キャベツ/キウイ フルーツ	牛乳 ホットケーキ	167kcal たんぱく質 22.7g 脂 質 17.3g 食塩相当 2.2g
21 金	カレーライス カブスープ カミカミサラダ フルーツ (甘夏)	米/押麦/じゃが芋/ サラダ油/マヨネーズ /食パン(8枚切)	牛乳/豚ロース肉(こ ま) /大豆(水煮缶) /キャベツ/蓮根/ごぼ う/胡瓜	人参/玉葱/おろし生 姜/福神漬/白菜/ キャベツ/蓮根/ごぼ う/胡瓜/甘夏	牛乳 麦茶 ココアラスク	167kcal たんぱく質 20.1g 脂 質 19.2g 食塩相当 2.5g
22 土	中華丼 わかめスープ ひじきと大豆のサラダ フルーツ (オレンジ)	米/発芽玄米/上白糖 /サラダ油/かたくり 粉/ごま油/白ごま (いり) /三温糖/マ ヨネーズ/コーン缶/ コッペパン	豚ロース肉(こま) / むきえび/いか(炒め 用) /うずら卵水煮缶 /カットわかめ/卵/ 干ひじき(沙以釜、 乾)/大豆(国産、ゆ で)	人参/たけのこ(ゆで)/チンゲン菜/ごねぎ /胡瓜/オレンジ	牛乳 きなこ揚げパン	167kcal たんぱく質 22.7g 脂 質 19.3g 食塩相当 3.1g
24 月	【お誕生日メニュー】 黒米入りご飯 はんぺんとワカメの清汁 チキンカレーフライ 春雨サラダ フルーツ (さくらんぼ)	米/黒米/五穀米/マ ヨネーズ/パン粉(乾 燥)/サラダ油/春雨 (乾)/コーン缶/ごま 油/上白糖/三温糖/ バター/薄力粉	はんぺん/カットわか め/花がけおだし昆 布/鶏モモ肉(一口サ イズ)/ロースハム/ 粉寒天/きな粉/卵	長葱/生姜/胡瓜/人 参/さくらんぼ(国産) /びわ	紅茶 びわゼリー きなこクッキー	167kcal たんぱく質 15.2g 脂 質 17.5g 食塩相当 1.9g
25 火	明太子スパゲティ チキンスープ 大根とツナのサラダ フルーツ (メロン)	スパゲティ-/オリ ーブ油/三温糖/かたく り粉/マヨネーズ/薄 力粉/サラダ油/上白 糖	刻みのり/鶏モモ肉 (こま) /まぐろ缶詰 (油漬ルーがけ)/牛乳 /卵/プロセスチーズ	大根/人参/えのき草 /ほうれん草/胡瓜/ メロン	牛乳 チーズ入り蒸しパン	167kcal たんぱく質 19.8g 脂 質 17.8g 食塩相当 2.6g
26 水	五目チャーハン 肉団子のスープ もやしとワカメの酢物 フルーツ (バナナ)	米/サラダ油/かたく り粉/上白糖	卵/かに風味かまぼ こ/豚挽肉/ちりめん じゃこ/キャンディー チーズ	人参/長葱/青ピーマ ン/生姜/キャベツ/ 干し椎茸/もやし/パ ナナ	麦茶 セルフのおにぎり キャンディーチーズ	167kcal たんぱく質 20.1g 脂 質 14.1g 食塩相当 2.5g
27 木	黒パン タンダーサーモン ポークビーンズ マカロニサラダ フルーツ (甘夏)	黒パン 50g/サ ラダ油/じゃが芋/大 豆油/マカロニ/マヨ ネーズ/上白糖	生鮭(切身) /アレン ヨグ 財(400)/大豆(国 産、ゆで) /豚肩(脂身 付き) /ベーコン/パ ルメザンチーズ/ツナ 缶/牛乳/粉寒天	にんにく/玉葱/人参 /パセリ/胡瓜/甘夏 /温州蜜柑(濃縮還元 ジュース) /みかん缶/ パイン缶/バナナ/キ ウイフルーツ	麦茶 フルーツポンチ (ちゅうりつ組クッキング)	167kcal たんぱく質 26.0g 脂 質 16.5g 食塩相当 2.2g
28 金	ご飯 手作りふりかけ ひじきの味噌汁 ポテトコロッケ コールスローサラダ フルーツ (オレンジ)	米/ごま(乾)/糸こんに やく/じゃが芋/サ ラダ油/薄力粉/パン 粉(乾燥)/コーン缶/ マヨネーズ/玄米食 パン(8枚切)	かつお節(パック) / 青のり/干ひじき(沙 以釜、乾)/油揚げ/ 煮干し/豚挽肉/卵	人参/ほうれんそう (冷凍)/玉葱/キャベ ツ/バナナ	麦茶 卵サンド	167kcal たんぱく質 17.5g 脂 質 20.5g 食塩相当 2.5g
29 土	麦ご飯 もやしと油揚げの味噌汁 煮魚 キャベツとウインナーのソテ ヨーグルト	米/押麦/ごま油	油揚げ/煮干し/銀だ ら(切身)/ウイン ナー/ヨーグルト/ ロースハム	もやし/おろし生姜/ キャベツ/人参/長葱	麦茶 ハムの和風おにぎり	167kcal たんぱく質 21.1g 脂 質 16.1g 食塩相当 3.0g

【お知らせ】

- ★11日・27日 さくら組・ちゅうりつ組の包丁を使つてのクッキングです。フルーツポンチの果物を切ります。
 - ★12日 プラネタリウムの為さくら組のみお弁当を作ります。
わかめおにぎり・鶏の照り焼き・ミニトマト・ブロッコリー・卵焼き・ゼリー・りんごジュースです。
 - ★21日 さくら組お米とぎをお願いします
 - ★24日 誕生日メニューです。
 - ★26日 セルフおにぎりです。(さくら組とちゅうりつ組が行います)
- 今月も、佐藤、近藤の出張があり迷惑おかけします。6/5・6/13・6/26