

2019年6月予定献立表

緑丘保育園

曜日	昼食	材料名	0歳児対応	3時のおやつ	延長のおやつ	夕食
月	3 鯛の梅焼き だいこんとつくねの煮物 17 ふりかけごはん 北海道味噌汁	鯛・味噌・梅びしお・みりん・酒・砂糖 鶏ひき・長葱・パン粉・塩・大根・人参・青菜・砂糖・醤油・塩・酒・みりん 精白米・胚芽米・ふりかけ(卵・乳なし) じゃが芋・アスパラガス・コーン・玉葱・煮干し・味噌	とろみあり	チーズマフィン 薄力粉・全粒粉・ベーキングパウダー・バター・砂糖・ 卵・牛乳・ハルゲンチーズ くだもの・牛乳	五目鶏ごはんおにぎり 精白米・胚芽米・鶏ひき・人参・ごぼう・ 油揚げ・白滝・隠元・塩・醤油 麦茶	洋風肉じゃが・きゅうりとキャベツの浅漬け 牛肉・じゃがいも・人参・玉葱・隠元・油・トマトピューレ・カレー粉・醤油・塩 キャベツ・きゅうり・人参・塩 五目鶏ごはん・スープ
火	4 揚げだし豆腐のあんかけ 18 いんげんのごま味噌和え ごはん ごぼうとかぶのけんちん汁	豆腐・片栗粉・薄力粉・油・豚ひき・干し椎茸・長葱・人参・砂糖・醤油・酒・片栗粉 いんげん・ごま・砂糖・みりん・味噌 精白米・胚芽米 ごぼう・かぶ・かぶ菜・油揚げ・塩蔵わかめ・味噌・煮干し		ツナとコーンのラスク 食パン・まぐろ缶・コーン缶・玉葱・マヨネーズ くだもの・牛乳	焼きおにぎり 精白米・胚芽米・削り節・ごま・醤油・みりん 麦茶	魚の香味焼き・じゃがいもの金平風 魚・長葱・ゴマ・生姜・酒・醤油・油 じゃが芋・人参・油・醤油・酒・みりん・砂糖 焼きおにぎり・味噌汁
水	5 ツナとチーズのオムレツ 19 アスパラポテトソテー 五穀パン ミネストローネスープ	卵・まぐろ缶・玉葱・人参・ピーマン・塩・脱脂粉乳・水・とろけるチーズ アスパラガス・じゃがいも・油・塩 五穀パン ベーコン・マカロニ・玉葱・人参・かぶ・かぶ菜・セロリ・トマト・にんにく・かつおだし・塩		ゆかりおにぎり 精白米・胚芽米・ゆかり・海苔 くだもの・牛乳	チーズじゃがもち じゃがいも・片栗粉・パセリ・とろけるチーズ マーガリン・塩 麦茶	あんかけ焼きそば・チーズじゃがもち 蒸し中華めん・油・生姜・にんにく・豚肉・キャベツ・玉葱・もやし・ピーマン・にんじん 塩・醤油・片栗粉 ヨーグルト(無糖)・ジャム ジャムヨーグルト
木	6 白身魚とアスパラのかき揚げ 20 キャベツの磯部和え ごはん 高野豆腐の味噌汁	白身魚・アスパラガス・薄力粉・卵・水・塩・油 キャベツ・海苔・醤油・かつおだし 精白米・胚芽米 高野豆腐・人参・玉葱・青菜・岩のり・味噌・煮干し		スイートポテト さつま芋・砂糖・牛乳・バター くだもの・牛乳	きな粉ラスク 食パン・砂糖・マーガリン・きな粉 麦茶	魚のタンドリー風・かぼちゃサラダ 魚・ヨーグルト・ケチャップ・醤油・カレー粉・にんにく・パン粉・油 かぼちゃ・きゅうり・干しブドウ・酢・油・塩 パン・スープ
金	7 ハヤシライス 21 わかめときゅうりの酢の物 若竹スープ	精白米・胚芽米・牛肉・玉葱・人参・じゃが芋・グリーンピース・トマト缶・油・薄力粉・バター・ケチャップ・ウスターソース・塩 わかめ・きゅうり・酢・砂糖・醤油・塩 たけのこ水煮・塩蔵わかめ・えのきたけ・青菜・ゴマ・塩・醤油・かつおだし	ひき肉 きゅうりゆで	冷やしうどん 干しうどん・かつおだし・みりん・醤油・塩・卵・隠元・ えび・油揚げ・砂糖・醤油 くだもの・牛乳	ドーナツ 卵なしドーナツ 麦茶	鶏肉と豆腐の味噌炒め・大根の梅おほかササラダ 鶏肉・玉葱・人参・ピーマン・みそ・みりん・豆腐・油 だいこん・きゅうり・梅びしお・削り節・砂糖・酢・かつおだし・醤油 ごはん・味噌汁
土	8 マーボーうどん 22 かぼちゃのプルーン煮 ゼリー	干しうどん・豚ひき・生姜・人参・長葱・干し椎茸・豆腐・ニラ・味噌・油・片栗粉・かつおだし・塩・醤油・みりん かぼちゃ・プルーン・砂糖・塩 100%ジュース・水・砂糖・アガー		ラスク・チーズ ソフトフランス生地／バターロール生地・マーガリン・砂糖 一口チーズ くだもの・牛乳		
月	10 鯖のあんかけ 24 アスパラのごま和え 梅ごはん かぼちゃとえのきの味噌汁	鯖・片栗粉・油・人参・椎茸・玉葱・たけのこ水煮・ピーマン・ケチャップ・酢・醤油・片栗粉 アスパラガス・人参・ゴマ・砂糖・醤油・かつおだし 精白米・胚芽米・梅干し・ごま かぼちゃ・えのきたけ・味噌・煮干し	とろみあり	ブルーベリーサンド 食パン・ブルーベリージャム くだもの・牛乳	わかめおにぎり 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ 麦茶	鶏肉の味噌漬け焼き・高野豆腐の煮物 鶏肉・味噌・酒・みりん 高野豆腐・人参・干し椎茸・隠元・砂糖・醤油・みりん・塩 わかめごはん・すまし汁
火	11 豆腐のカレー煮 25 さつまいもと刻み昆布の煮物 ごはん いんげんともやしの味噌汁	豆腐・豚ひき・玉葱・人参・干し椎茸・ピーマン・油・カレー粉・塩・醤油・みりん さつまいも・刻み昆布・みりん・砂糖・醤油 精白米・胚芽米 いんげん・もやし・青菜・味噌・煮干し		マカロニグラタン マカロニ・鶏ひき・玉葱・人参・マッシュルーム・パセリ・ 油・薄力粉・バター・牛乳・豆乳・塩・ハルゲンチーズ・パン粉 くだもの・牛乳	えびとチーズのラスク 食パン・桜えび・とろけるチーズ・青のり 麦茶	魚の松前煮・きゅうりのしらす和え 魚・砂糖・酒・みりん・しょうゆ・かつおだし・酢 きゅうり・しらす・醤油・酢 ごまごはん・すまし汁
水	12 いわしハンバーグ 26 ひじきのサラダ にんじんパン ポテトコーンスープ	いわし・豚ひき・玉葱・パン粉・味噌・醤油・生姜 ひじき・醤油・きゅうり・人参・鶏ささみ・塩・マヨネーズ・オリーブ油・酢 にんじんパン じゃが芋・玉葱・クリームコーン缶・青菜・バター・牛乳・豆乳・塩・かつおだし		かんぴょうごはん 精白米・胚芽米・人参・かんぴょう・油揚げ・砂糖・醤油 海苔・ごま くだもの・牛乳	焼いも さつまいも 麦茶	味噌ラーメン・かぶの煮物 中華めん・豚肉・長葱・人参・もやし・コーン・青菜・味噌・かつおだし・油 かぶ・かぶ菜・人参・生揚げ・砂糖・みりん・醤油 くだもの
木	13 豚肉の梅肉炒め 27 アスパラの華風和え ごはん もやしときくらげのスープ	豚肉・酢・梅びしお・人参・玉葱・ひじき・ピーマン・キャベツ・油・マヨネーズ アスパラガス・人参・砂糖・酢・醤油・ごま油 精白米・胚芽米 もやし・人参・青菜・きくらげ・長葱・醤油・塩・かつおだし	ひき肉	味噌蒸しパン・チーズ 薄力粉・全粒粉・ベーキングパウダー・味噌・砂糖・ 甘納豆・卵・牛乳・豆乳 一口チーズ くだもの・牛乳	菜めしとじゃこのおにぎり 精白米・胚芽米・しらす・青菜・塩・ ごま・海苔 麦茶	高野豆腐のオランダ煮・きゅうりとわかめ和え 高野豆腐・片栗粉・油・人参・砂糖・醤油・味噌・かつおだし きゅうり・塩蔵わかめ・醤油・かつおだし・塩 菜飯とじゃこごはん・味噌汁
金	14 ピラフ 28 鶏むね肉の塩唐揚げ風 トマトと大豆のサラダ なめこの牛乳味噌汁	精白米・胚芽米・ベーコン・玉葱・人参・しめじ・ピーマン・塩・油 鶏肉・酒・塩・砂糖・マヨネーズ・生姜・にんにく・片栗粉・油 トマト・大豆・きゅうり・酢・油・塩・酢・油・砂糖・醤油・塩 なめこ・豆腐・長葱・かつおだし・味噌・牛乳	だし醤油	コーンポテト じゃが芋・コーン・牛乳・塩・バター・青のり くだもの・牛乳	塩パン 塩パン(卵なし) 麦茶	魚のピザ風・ほうれん草のナムル 魚・玉葱・パセリ・ケチャップ・とろけるチーズ・油 ほうれんそう・醤油・かつおだし・ごま油・ごま 塩パン・スープ
土	1 15 29 冷やし肉うどん じゃがいものごま味噌和え フルーツポンチ	干しうどん・豚肉・砂糖・醤油・長葱・昆布・青菜・醤油・酒・みりん・にんじん じゃがいも・味噌・砂糖・ごま・みりん・酒 みかん缶・桃缶・パイ缶・砂糖・干しぶどう	豚肉みじん	パン・小魚 クリームチーズパン／ダイスチーズパンなど 食べる小魚 くだもの・牛乳		

* 乳児)エネルギー438kcal たんぱく質18.1g 脂質14.3g * 幼児)エネルギー556kcal たんぱく質23.1g 脂質17.9g

* 0才児クラスのみ 9時30分おやつの牛乳(豆乳)があります。* 3時の牛乳は豆乳入りです * 材料の関係で献立が変更になることもあります。