

2018年度

6月献立表 同胞こども園



日	曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	おやつ	使用食材
1	金	ご飯 和風ミートローフ 塩ゆでブロッコリー コンソメスープ	合挽ミンチ 卵	ご飯 パン粉 三温糖	ひじき 玉葱 人参 コーン ブロッコリー 玉葱 人参	※コーンフレーククッキー 牛乳	コーンフレーク HM粉 マーガリン 三温糖 牛乳 牛乳
2	土	ドライカレースパゲティ	合挽ミンチ	スパゲティなたね油 マーガリン	玉葱 人参 マッシュルーム	おかし	おかし
4	月	甘辛肉入りご飯 キャベツのゆかり和え みそ汁	牛モモ肉 みそ	ご飯 こんにやく 三温糖 じゃがいも	ごぼう 人参 しめじ みつば キャベツ ゆかり 玉葱 わかめ	幼児:きらず揚げ 乳児:ピスコ ぼんちあげ 牛乳	幼児:きらず揚げ 乳児:ピスコ ぼんちあげ 牛乳
5	火	麦入りご飯 けんちん汁 もつのごしれ煮	鶏肉 豆腐 油揚げ 鶏肝臓	ご飯 押麦 さといも こんにやく なたね油 三温糖	人参 大根 ごぼう ねぎ 生姜	バナナ 黒糖みるく 牛乳	バナナ 黒糖みるく 牛乳
6	水	ご飯 鱈の照り焼き 切干大根煮 みそ汁	鱈 油揚げ 豆腐 みそ	ご飯 三温糖 片栗粉	切干大根 人参 玉葱 わかめ ねぎ	※きな粉あげパン 牛乳	ロールパン きな粉 なたね油 三温糖 牛乳
7	木	ご飯 塩から揚げ コロコロサラダ スープ	鶏肉 ハム チーズ	ご飯 片栗粉 なたね油 マヨネーズ	生姜 胡瓜 人参 カリフラワー 玉葱 コーン	※フルーツヨーグルト和え	プレーンヨーグルト バナナ フルーツ缶詰各種 りんご
8	金	ご飯 ポークビーンズ 胡瓜のゴマ和え ミニ食パン	大豆水煮 豚肩ロース ジャコ	ご飯 なたね油 三温糖 ごま	玉葱 人参 ケチャップ 胡瓜	※◎ほうれん草ケーキ 牛乳	HM粉 ほうれん草 卵 マーガリン 三温糖 牛乳 牛乳
9	土	ビーフシチュー	牛モモ肉	じゃがいも なたね油	玉葱 人参 ブロッコリー	おかし	おかし
11	月	麦入りご飯 鮭の香味焼き 具沢山汁	鮭 パルメザンチーズ 豚バラ肉 みそ	ご飯 押麦 薄力粉 パン粉 なたね油	パセリ 人参 大根 玉葱 ごぼう ねぎ	プリン 鉄分入りクッキー 牛乳	プリン 鉄分入りクッキー 牛乳
12	火	三色ごはん 紅白なます 清汁	鶏ミンチ 卵 ジャコ	ご飯 三温糖 なたね油	ほうれん草 大根 人参 えのき茸 わかめ ねぎ	※さつまいものバター焼き 牛乳	さつまいも マーガリン 食塩 牛乳
13	水	ポークカレー コールスロー	豚肩ロース	ご飯 じゃがいも なたね油 マヨネーズ	人参 玉葱 キャベツ 胡瓜	※ジャコトースト 牛乳	食パン ジャコ マヨネーズ 青のり 牛乳
14	木	ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ チキンライス	合挽ミンチ 豆腐 みそ ハム 卵	ご飯 三温糖 片栗粉 ごま油 なたね油 はるさめ	玉葱 人参 生姜 ねぎ 胡瓜 人参	バームクーヘン 牛乳	バームクーヘン 牛乳
15	金	ポトフ風スープ	ウインナー	じゃがいも	人参 玉葱 キャベツ 人参 玉葱	※◎ジャコわかめおにぎり	ご飯 ジャコ わかめ
16	土	ビビンバ丼(ゆで卵なし)	合挽ミンチ	ご飯 なたね油 タレ ごま油	人参 ニラ もやし しめじ	おかし	おかし
18	月	ご飯 鱈のチーズ焼き こまつなとう 清汁	鱈 ピザ用チーズ 納豆 ジャコ 鰹節	ご飯 薄力粉	ケチャップ 小松菜 玉葱 わかめ ねぎ	オレンジ 白い風船 牛乳	オレンジ 白い風船 牛乳
19	火	麦入りご飯 八宝菜 もやしとハムのサラダ	豚肩ロース ハム	ご飯 押麦 なたね油 片栗粉 三温糖	人参 筍水煮 干し椎茸 白菜 玉葱 もやし	アメリカンドッグ 牛乳	アメリカンドッグ 牛乳
20	水	ご飯 ササミチーズフライ ツナサラダ コンソメスープ	鶏ササミ 卵 パルメザンチーズ ツナ	ご飯 薄力粉 パン粉 なたね油 和風ドレッシング	レタス 胡瓜 トマト コーン 玉葱 人参	※シュガートースト 牛乳	食パン グラニュー糖 マーガリン 牛乳
21	木	ご飯 チンジャオロース フカヒレ風スープ	牛モモ肉 卵	ご飯 タレ なたね油 はるさめ 片栗粉	ピーマン 筍水煮 人参 人参 玉葱 ねぎ	※ツナ玉お好み焼き 牛乳	ツナ 薄力粉 卵 キャベツ ピザ用チーズ 青のり 削り粉 牛乳
22	金	ご飯 筑前煮 キャベツと胡瓜のこぶ和え	鶏肉 焼き竹輪	ご飯 こんにやく 三温糖 なたね油	人参 ごぼう 大根 蓮根 いんげん 胡瓜 キャベツ 塩昆布	チョイス 星たべよ 牛乳	チョイス 星たべよ 牛乳
23	土	ピラフ	ウインナー	ご飯 なたね油	玉葱 人参 ピーマン	おかし	おかし
25	月	麦入りご飯 鱈の塩焼き 大豆入りひじき煮 みそ汁	鯖 大豆水煮 油揚げ みそ 豆腐	ご飯 押麦 三温糖	ひじき 人参 玉葱 わかめ	※フルーツゼリー ムーンライト 牛乳	バインジュース バイン缶 キウイ ムーンライト 牛乳
26	火	ロールパン クリームシチュー ハム入りコールスロー	鶏肉 牛乳 ハム	ロールパン じゃがいも マーガリン 薄力粉 なたね油 マヨネーズ	玉葱 人参 グリーンピース キャベツ 胡瓜	※おかしチーズおにぎり	ご飯 チーズ 鰹節
27	水	幼児:流しそうめん わかめおにぎり わかめごはん にゅうめん	鶏肉 かまぼこ	ご飯 素麺 なたね油	わかめ 玉葱 人参 ねぎ わかめ	※コーンツナマヨトースト 牛乳	食パン コーン ツナ マヨネーズ クリームコーン 牛乳
28	木	ご飯 すき焼き風煮 胡瓜の土佐和え	牛モモ肉 焼き豆腐 鰹節	ご飯 しらたき 麩 三温糖 なたね油 三温糖	玉葱 白菜 ねぎ 人参 胡瓜	ショコラロールパン 牛乳	ショコラロール 牛乳
29	金	スパゲティミートソース マセドアンサラダ	合挽ミンチ パルメザンチーズ ハム	スパゲティ なたね油 三温糖 じゃがいも マヨネーズ	人参 玉葱 ケチャップ ホールトマト 胡瓜 人参	水無月 海老満月 牛乳	水無月 海老満月 牛乳
30	土	カレーうどん	豚バラ肉 豚肩ロース 油揚げ	うどん 片栗粉 なたね油	白菜 玉葱 人参 椎茸 ねぎ	おかし	おかし

※は園手作りおやつです。◎は新メニューです。

当園では、無添加のハム・ベーコン・ウインナーを使用しており、小麦、乳、卵アレルギーでも食べることができます。

今月の給食の旬の食材は、鱈、鯖、キャベツ、胡瓜、グリーンピース、じゃがいも、トマト、ピーマン、レタス、ごぼう、いんげん、生姜です。

《 神様に感謝していただきます 》

☆今月の平均給与栄養量☆

乳児	蛋白質	17.2 g	カルシウム	203 mg	ビタミンA (レチノール当量RE)	365 μg	ビタミンB2	0.36 mg	エネルギー	
	脂肪	15.0 g	鉄	1.6 mg	ビタミンB1	0.20 mg	ビタミンC	16 mg	456 Kcal	
幼児	蛋白質	19.6 g	カルシウム	189 mg	ビタミンA (レチノール当量RE)	433 μg	ビタミンB2	0.36 mg	エネルギー	
	脂肪	16.5 g	鉄	2.0 mg	ビタミンB1	0.23 mg	ビタミンC	19 mg	529 Kcal	

