



# 平成29年6月の献立予定表(幼児食)

## すくすく保育園

日	曜日	献立名	手作りおやつです	主な材料	3歳以上児の栄養価			
			おやつ		エネルギー Kcal	タンパク質 g	脂質 g	塩分 g
1	木	ご飯 鮭の磯辺焼き 温野菜 切干しとひじきのやわらか煮 豆腐とえのきの味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 <u>フライドポテト</u>	米 鮭 薄力粉 あおのり キャベツ にんじん 切干大根 ひじき 油揚げ 豆腐 えのき 味噌 グレープフルーツ 牛乳 じゃが芋	562	22.4	17.0	1.2
2	金	わかめご飯 ユーリンチー コールスロー ポテトサラダ 白菜と油揚げの味噌汁 プチゼリー	牛乳 <u>そうめん</u>	米 国産鶏肉 薄力粉 ねぎ キャベツ じゃが芋 にんじん きゅうり マヨレ 白菜 油揚げ 味噌 牛乳 そうめん わかめ	599	23.3	15.2	1.9
5	月	ご飯 カレイのケチャップ煮 黄パプリカ 青菜のごま和え 麩とわかめの味噌汁 オレンジ	牛乳 <u>パンキンケーキ</u>	米 カレイ 片栗粉 ケチャップ パプリカ にんじん ごま 麩 わかめ 味噌 オレンジ 牛乳 小麦粉 国産南瓜 バター	587	20.8	15.9	1.6
6	火	炊き込みご飯 ぎせい豆腐 スナックエンドウ添え 精進揚げ キャベツとえのきの味噌汁 パナナ	牛乳 <u>カップゼリー</u>	米 国産鶏肉 にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん 豆腐 鶏卵 スナックエンドウ 干しエビ キャベツ えのき 味噌 パナナ 牛乳 寒天 缶みかん	570	19.8	18.5	1.7
7	水	ご飯 ぶりの照り焼き キャベツの浅漬け きんぴらごぼう 大根と油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 <u>ホットケーキ</u>	米 ぶり 小麦粉 キャベツ ごぼう にんじん ごま油 ごま 大根 油揚げ グレープフルーツ 味噌 牛乳 鶏卵	611	22.5	18.3	1.6
8	木	ふりかけご飯 煮込みハンバーグ 粉吹き芋 青菜とかにかまの和え物 豆腐とねぎの味噌汁 プチゼリー	ジョア <u>麩の黄な粉スナック</u>	米 国産豚肉 玉ねぎ キャベツ しめじ パン粉 じゃが芋 小松菜 かにかまぼこ かつお節 豆腐 ねぎ 味噌 牛乳 ジョア 麩 黄な粉 オリブ油	573	24.3	17.5	1.6
9	金	食パン 豆腐のミートグラタン ポイル南瓜とポイルブロccoliリー 春雨とベーコンのスープ ヨーグルト	牛乳 <u>菓子 せんべい</u>	食パン 豆腐 にんじん 玉ねぎ 国産豚肉 小麦粉 バター チーズ 牛乳 国産南瓜 国産ブロッコリー 春雨 ベーコン キャベツ ヨーグルト	572	23.9	20.2	2.4
12	月	ご飯 鮭のカレームニエル アスパラソテー 南瓜の煮物 豆腐と玉ねぎの味噌汁 プチゼリー	牛乳 <u>フルーツポンチ</u>	米 鮭 小麦粉 バター グリーンアスパラ 国産南瓜 豆腐 玉ねぎ 味噌 牛乳 パナナ 缶みかん 缶パイ	556	21.1	14.5	1.2
13	火	ご飯 南瓜コロッケ コールスロー パプリカ ひじきの煮物 白菜とえのきの味噌汁 パナナ	牛乳 <u>スティックパン</u>	米 国産南瓜 国産豚肉 玉ねぎ 小麦粉 パン粉 キャベツ パプリカ ひじき 油揚げ にんじん しめじ 白菜 えのき 味噌 パナナ牛乳スティックパン	607	16.6	17.1	1.5
14	水	ナポリタン ジャーマンポテト ブロッコリーとトマトのイタリアンサラダ ジュリエンスープ プチゼリー	牛乳 <u>おにぎり(たぬき)</u>	スパゲティ 国産豚肉 玉ねぎ にんじん ビーマン バター ケチャップ じゃが芋 ベーコン 国産ブロッコリー トマト チーズ キャベツ ごま 牛乳 米 揚げ玉	598	20.7	17.7	2.6
15	木	園児によるリクエストメニュー	ヨーグルト バナナ せんべい					
16	金	こぎつねご飯 ささみのホイル焼き 高野豆腐とじゃが芋の味噌炒め スティック胡瓜 えのきとわかめのすまし汁 グレープフルーツ	牛乳 <u>プリン</u>	米 油揚げ ささみ ねぎ ごま 高野豆腐 じゃが芋 にんじん 胡瓜 えのき わかめ 味噌 グレープフルーツ 牛乳	528	23.5	12.5	1.9
19	月	ご飯 チキン照り焼き 春雨サラダ 小松菜ジャコソぼろ 麩とわかめの味噌汁 オレンジ	ジョア <u>フレンチトースト</u>	米 国産鶏肉 小麦粉 春雨 にんじん きゅうり マヨレ 小松菜 ちりめんじゃこ ごま 麩 わかめ 味噌 牛乳 ジョア 食パン 鶏卵 バター	585	25.5	14.5	2.1
20	火	ふりかけご飯 鶏肉と厚揚げのチリソース キャロットラペ スティックきゅうり きのこの味噌汁 プチゼリー	牛乳 <u>ちんすこう</u>	米 国産鶏肉 厚揚げ ねぎ ケチャップ にんじん オリブ油 きゅうり えのき しめじ 味噌 牛乳 小麦粉 黒砂糖 ラード	686	21.0	27.7	1.2
21	水	ご飯 鯖のアクアパッツア 青菜のコーンとえのきの味噌汁 ヨーグルト	牛乳 <u>あじさいゼリー</u>	米 鯖 ワイン さやいんげん トマト 小松菜 にんじん コーン 国産南瓜 キャベツ 油揚げ 味噌 ヨーグルト 牛乳 寒天	583	25.4	17.6	1.9
22	木	ご飯 茄子入り麻婆豆腐 ポイルウインナー 中華きゅうり 卵の中華スープ パナナ	牛乳 <u>せんべい 菓子</u>	米 豆腐 国産豚肉 なす しいたけ ビーマン にんじん ウインナー きゅうり 鶏卵 もやし パナナ 牛乳	631	20.7	19.9	1.9
23	金	焼きそば ワンタンスープ 華風和え さつま芋のオレンジ煮 トマト プチゼリー	牛乳 <u>焼きおにぎり</u>	中華めん キャベツ ビーマン もやし 国産豚肉 あおのり 雲吞の皮 テンゲン菜 ねぎ 小松菜 ごま油 さつま芋 トマト 牛乳 米 かつお節	514	15.8	13.0	2.1
26	月	鮭ご飯 豚肉の生姜焼き コールスロー マカロニサラダ 麩とねぎの味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 <u>ラスク</u>	米 鮭フレーク ごま 国産豚肉 玉ねぎ キャベツ マカロニ きゅうり にんじん ロースハム マヨレ 麩ねぎ 味噌 牛乳 食パン バター	675	25.7	17.7	1.9
27	火	わかめうどん 肉じゃが 白菜の浅漬け ポイルブロッコリー ヨーグルト	牛乳 <u>ケチャップライ スラップ包み</u>	乾めん わかめ 油揚げ 国産豚肉 じゃが芋 にんじん 玉ねぎ 白菜 国産ブロッコリー ヨーグルト 牛乳 米 国産鶏肉 ビーマン	554	21.0	13.4	3.5
28	水	ご飯 キャベツとしめじのメンチカツ 花にんじん 青菜のおかか和え 麩とえのきの味噌汁 パナナ	りんごジュース スティックパン	米 国産豚肉 玉ねぎ キャベツ しめじ 小麦粉 パン粉 にんじん ほうれん草のり ごま 麩 えのき 味噌 パナナ 牛乳	563	15.5	14.2	1.1
29	木	カレーライス ささみのホイル焼き 春雨サラダ 豆腐とわけぎのすまし汁 オレンジ	牛乳 <u>プリン</u>	米 国産豚肉 じゃが芋 玉ねぎ ビーマン ささみ ねぎ ごま 春雨 にんじん きゅうり マヨレ 豆腐 わけぎ 牛乳	670	26.6	18.6	3.2
30	金	ごまかけご飯 カレイのあんかけ煮 五目豆 さやえんどう添え 大根と油揚げの味噌汁 オレンジ	ヨーグルト <u>スティックパイ</u>	米 ごま カレイ 大豆 にんじん 昆布 ごぼう しめじ さやえんどう 大根 油揚げ 味噌 オレンジ ヨーグルト 小麦粉 バター	544	19.9	23.3	1.0

### すくすく保育園本園給食

		エネルギー Kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄分 mg	塩分 g
3歳未満児	目標栄養量	510	18.7	13.8	200	2.3	2.0g未満
	6月の栄養平均値	546	20.6	18.5	330	2.2	1.6
3歳以上児	目標栄養量	580	21.2	16.0	270	2.5	2.3g未満
	6月の栄養平均値	644	20.9	16.3	261	2.7	1.8

### メニュー紹介

#### 『カレイのあんかけ煮』

材料:カレイ 片栗粉 砂糖 しょうゆ 酒  
作り方:

①カレイはペーパータオルで水分をふきとり、片栗粉をまぶし、蒸す。

②調味料をあわせ、水溶性片栗粉でとろみをつける。

②①を盛り付け、②をかける。

\*カレイの他、ささみ、豆腐にかけてもいいです。

\* 3歳未満児は毎日午前中のおやつ(牛乳)があります。

\* 仕入れの状況により内容が変更する場合があります。ご了承ください。