



2019年6月 幼児月間献立表



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名				3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
03月	ご飯☆麦入り、生揚げとキャベツのみそ炒め、いんげんの胡麻和え、スープ、バナナ	550.5(510.8) 19.3(18.8) 15.9(16.5) 1.2(1.1)	○じゃがいも、米、○小麦粉、○油、砂糖、押麦、ごま油、ごま	○牛乳、生揚げ、豚も肉、米みそ	キャベツ、たまねぎ、バナナ、さやいんげん、にんじん、ピーマン、干しいたけ、○あおのり	○ケチャップ、しょうゆ、○食塩、食塩、ブイヨン	牛乳、新じゃが揚げ
04火	わかめご飯☆麦入り、みそ汁、肉団子の酢豚風、おから入りポテトサラダ、ヨーグルト	686.3(616.0) 26.2(24.2) 21.5(21.0) 3.3(2.8)	米、じゃがいも、○干しとうもろこし、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖、押麦、ごま	ヨーグルト、豚ひき肉、○卵、豆乳、おから、○なたと、しらす干し、米みそ、○牛乳	たまねぎ、にんじん、○ミニトマト、だいこん、しいたけ、こまつな、きゅうり、ホールコーン、ピーマン、ねぎ、なめこ、カットわかめ	○麦茶、だし汁(煮干し)、しょうゆ、酢、○めんつゆ、コンソメ、食塩、こしょう	麦茶、そうめん
05水	ご飯☆麦入り、みそ汁、製菓豆腐、スナックエンドウ、アスパラガスと人参のソテー、バナナ	597.1(548.1) 22.2(21.1) 20.2(20.0) 2.1(1.7)	米、○米粉、○油、砂糖、○砂糖、押麦、油	○牛乳、木綿豆腐、卵、○豆乳、鶏ひき肉、ソーセージ、米みそ、油揚げ	バナナ、なす、グリーンアスパラガス、たまねぎ、にんじん、スナックエンドウ、○いちごジャム、ねぎ、しいたけ、さやえんどう、ひじき、カットわかめ	だし汁(かつお・昆布)、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳、いちごジャム蒸しパン
06木	ご飯☆麦入り、かき玉汁、さわらのもやしあんかけ、そら豆とささみのサラダ、オレンジ	622.1(566.3) 29.0(26.5) 22.5(21.8) 2.3(1.9)	米、○焼そばめん、マヨネーズ、○ごま油、押麦、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	○牛乳、さわら、卵、○豚ばら肉、鶏ささ身、○干しえび、	もやし、○キャベツ、きゅうり、オレンジ、トマト、そらまめ、にんじん、ホールコーン、にら、○ピーマン、ねぎ、しょうが、○あおのり	だし汁(かつお)、○ウスターソース、しょうゆ、酒、食塩	牛乳、焼きそば
07金	ご飯☆麦入り、豆腐すまし汁、豚肉と野菜のごま炒め、おくらとちくわの海苔あえ、夏みかん	580.7(531.6) 23.9(22.4) 20.6(20.3) 2.2(1.8)	米、○食パン、○マヨネーズ、油、押麦、砂糖、ごま	○牛乳、豚ロース、木綿豆腐、ちくわ、○しらす干し、○粉チーズ	なつみかん、たまねぎ、おくら、ねぎ、カットわかめ、焼のり、○あおのり、ニンニク、しょうが	だし汁(かつお・昆布)、しょうゆ、本みりん、酢、食塩	牛乳、のりじゃこトースト
10月	ご飯☆麦入り、わかめスープ、中華風ローストチキン、もやしのごま酢あえ、トマトゼリー、牛乳	529.3(490.4) 24.3(22.8) 11.6(13.1) 1.5(1.3)	米、○ホットケーキ粉、砂糖、ごま、押麦、○無塩バター、○砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏むね肉、○卵、	トマト、りんごジュース、もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、○ほうれんそう、○いちごジャム、レモン汁、かんでん、カットわかめ、ニンニク、しょうが	しょうゆ、酢、本みりん、中華だし(顆粒)、食塩、こしょう	牛乳、青菜のカップケーキ
11火	ご飯☆麦入り、五目汁、さばの竜田揚げ、ほうれん草とツナのあえ物、ヨーグルト	602.1(548.7) 24.5(22.9) 15.2(16.0) 1.8(1.6)	米、○米、さといも、油、片栗粉、押麦、○ごま	ヨーグルト、さば、○しらす干し、鶏もも肉、ツナ、油揚げ、かつお節、○牛乳	ほうれんそう、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、○焼のり、しょうが	○麦茶、だし汁(かつお)、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	麦茶、じゃこごまおにぎり
12水	カレーライス★、きのこのスープ、切干大根のサラダ、果物のヨーグルトあえ、豆乳もち	696.9(624.5) 23.2(21.8) 24.7(23.5) 2.2(1.8)	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、オリーブ油、油、ごま	○牛乳、豚肩ロース、豆乳、ヨーグルト、ハム、きな粉、白みそ	たまねぎ、にんじん、みかん、バナナ、パイナップル、えのきたけ、きゅうり、切り干しだいこん、しめじ、豆腐、さやえんどう、グリーンピース	カレールーウ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳、豆乳もち
13木	牛乳、ミートスパゲティ、玉ねぎとセロリのスープ、ツナエッグ、ポイルブロッコリー、オレンジ	649.5(588.2) 27.4(25.3) 22.7(22.0) 2.4(2.0)	マカロニ、○米、米粉、マヨネーズ、油、砂糖、○砂糖、○ごま油	○牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、○鶏ひき肉、ツナ	たまねぎ、○もやし、にんじん、オレンジ、ブロッコリー、○こまつな、ピーマン、セロリ	ケチャップ、ウスターソース、○酒、コンソメ、○しょうゆ、しょうゆ、食塩、○食塩、こしょう	牛乳、ピビンパ
14金	ご飯☆麦入り、みそ汁、豚肉と根菜の煮物、小松菜のごま和え、バナナ	534.0(497.6) 16.8(16.8) 12.8(14.1) 2.2(1.8)	米、○ビーフン、さといも、押麦、ごま、砂糖、○油、○ごま油	○牛乳(125cc)、豚肉(肩ロース)、とうふ(生揚げ)、米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳(1リットル)、○牛乳(100cc)	こまつな、にんじん、だいこん、バナナ、○たまねぎ、れんこん、ごぼう、○にんじん、○ピーマン、ねぎ、さやいんげん、○干しいたけ	だし汁(かつお・昆布)、しょうゆ、○酒、○しょうゆ、○コンソメ	牛乳、焼きビーフン
17月	中華丼、中華スープ、ほうれん草のナムル、オレンジ	541.5(501.8) 20.8(20.0) 18.2(18.4) 2.5(2.1)	米、○マッシュポテト、○片栗粉、ごま油、○油、片栗粉、ごま、油、砂糖、バター	○牛乳、卵、豚もも肉、○豚ひき肉、○干しえび、○削り節	はくさい、ほうれんそう、○キャベツ、もやし、えのきたけ、オレンジ、にんじん、しいたけ、たけのこ、ホールコーン、ねぎ、黒きくらげ、ニンニク、カわかめ、しょうが、○あおのり	中華スープ、しょうゆ、○ケチャップ、食塩、○ウスターソース、中華だし(顆粒)、○食塩、こしょう	牛乳、お好み焼き風ポテト
18火	ご飯☆麦入り、みそ汁、すごもり卵、レバーの唐揚げ、きな粉ヨーグルト	612.3(556.9) 24.6(23.0) 17.6(17.9) 2.1(1.8)	米、○米、片栗粉、砂糖、油、押麦、○ごま、マヨネーズ、オリーブ油	ヨーグルト、豚レバー、卵、○さけ、米みそ、ベーコン、きな粉、油揚げ、○牛乳	たまねぎ、キャベツ、なす、にんじん、ピーマン、ねぎ、○焼のり、カットわかめ、しょうが	○麦茶、だし汁(かつお・昆布)、しょうゆ、○酒、ケチャップ、ウスターソース、食塩	麦茶、鮭おにぎり
19水	ロールパン、エビの中華スープ、豆腐のミートグラタン、ブロッコリーツナサラダ、メロン	596.7(544.4) 25.4(23.6) 27.2(25.6) 1.9(1.6)	ロールパン、○小麦粉、○砂糖、小麦粉、和風ドレッシング、バター、○バター、パン粉、オリーブ油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○卵、○生クリーム、ツナ、チーズ、さくらえび	メロン、ブロッコリー、たまねぎ、チンゲンサイ、ミニトマト、にんじん、きゅうり、○もも、○パイナップル)、ニンニク	中華スープ、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、こしょう、パセリ粉	牛乳、カットケーキ
20木	ご飯☆麦入り、けんちん汁、たらのおろし煮、干草焼き★、ゴールドキウイ	681.9(612.5) 33.9(30.4) 25.0(23.8) 3.0(2.5)	米、○ホットケーキ粉、砂糖、○油、押麦、○小麦粉、ごま油	○牛乳、たら、卵、○ソーセージ、木綿豆腐、○卵、鶏もも肉、油揚げ	だいこん、キウイフルーツ(黄)、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、ごぼう、干しいたけ、しょうが	だし汁(かつお)、だし汁(かつお・昆布)、しょうゆ、酒、○ケチャップ、食塩	牛乳、アメリカンドッグ
21金	ふりかけご飯☆麦入り、麩のすまし汁、豚と厚揚げとじゃが芋煮、キャベツとちくわの和え物、バナナ	683.6(617.3) 25.1(23.4) 25.8(24.5) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、○砂糖、砂糖、押麦、ごま、麩、油、片栗粉、ごま	○牛乳、生揚げ、○卵、豚小間切れ肉、ちくわ、○生クリーム、しらす干し、かつお節	キャベツ、たまねぎ、バナナ、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、さやいんげん、ねぎ、あおのり	だし汁(かつお・昆布)、しょうゆ、本みりん、酢、食塩	牛乳、プリンアラモード
24月	ご飯☆麦入り、みそ汁、牛肉の和風トマト煮、ブロッコリーとちくわのサラダ、オレンジ	710.3(636.8) 19.2(18.7) 33.4(30.5) 1.9(1.6)	米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、油、砂糖、押麦、片栗粉	○牛乳、牛ばら、○卵、○おから、米みそ、ちくわ、○アーモンド、油揚げ	トマト、ブロッコリー、キャベツ、オレンジ、にんじん、ピーマン、○干しぶどう、レモン、カットわかめ、ニンニク	だし汁(煮干し)、酒、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳、おからレーズンクッキー
25火	ご飯☆麦入り、ミネストローネスープ、カレイのチーズ焼き、はるさめ炒め、ゴールドキウイ	529.9(452.9) 26.1(16.3) 8.2(9.9) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、はるさめ、○せんべい、スパゲティ、押麦、○ごま、油、○砂糖、ごま油	○ヨーグルト、かおい、チーズ、豚ひき肉、○いわし(田作り)、干しえび、	キウイフルーツ(黄)、たまねぎ、はくさい、トマトジュース(缶)、トマト、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、ホールコーン、セロリ、ピーマン、干しいたけ、ニンニク	酒、しょうゆ、○しょうゆ、コンソメ、中華だし(顆粒)、食塩、パセリ粉、こしょう	おやつ小魚、せんべい、ヨーグルト
26水	肉みそラーメン、シュウマイ、野菜炒め、ぶどうゼリー	714.8(638.9) 23.1(21.8) 22.3(21.6) 2.6(2.2)	中華めん(生)、○米、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、豚肉小間切れ、○ツナ	ぶどうジュース、たまねぎ、ホールコーン、にんじん、キャベツ、○もやし、ピーマン、しいたけ、○こまつな、干しいたけ、粉かんでん、○焼のり	だし汁(鶏がら)、○酒、しょうゆ、酒、食塩、中華だし(顆粒)、○食塩	牛乳、おさかなごはん
27木	ご飯☆麦入り、中華スープ、マーボー豆腐、はるさめサラダ、オレンジ	616.0(561.3) 23.7(22.3) 22.2(21.5) 2.2(1.9)	米、○ホットケーキ粉、○マヨネーズ、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油、押麦、ごま	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○ツナ、ハム、○卵、鶏ひき肉、米みそ	きゅうり、トマト、オレンジ、ねぎ、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、○たまねぎ、しょうが	しょうゆ、酢、酒、中華だし(顆粒)、食塩、○パセリ粉	牛乳、ツナパン
28金	三色そばろ丼、いわしのつみれ団子汁、じゃがベーコン、メロン	743.2(661.5) 25.8(24.0) 24.9(23.7) 3.1(2.5)	じゃがいも、米、○ビーフン、米粉、砂糖、油、○油、○砂糖、ごま油	○牛乳、いわし、牛ひき肉、○豚肩ロース、ベーコン、凍り豆腐	メロン、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、キャベツ、○もやし、○にんじん、○にら、○たまねぎ、パセリ、しょうが	だし汁(かつお)、しょうゆ、酒、○酒、食塩、コンソメ、○中華だし(顆粒)、○食塩、○カレー粉、こしょう	牛乳、焼きビーフンカレー味

* 埼玉産彩のきずなを使用しております

* 献立変更の可能性がります。ご了承ください

★保育園で初めて食べる食材が無いようご家庭で練習してきてください★