



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)	〇じゃがいも、米、〇小麦粉、〇油、砂糖、押麦、ごま油、ごま	〇牛乳、生揚げ、豚もも肉、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、〇あおのり	〇ケチャップ、しょうゆ、〇食塩、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、〇干しとうもろ、マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖、押麦、ごま	ヨーグルト、豚ひき肉、〇卵、豆乳、おから、〇なたね油、しらす干し、米みそ、〇牛乳	たまねぎ、にんじん、〇ミニトマト、だいこん、しいたけ、ごまつな、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	〇麦茶、だし汁(煮干し)、しょうゆ、酢、〇めんつゆ、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、擬製豆腐、スナップエンドウ、アスパラガスと人参のソテー、バナナ	597.1(548.1) 22.3(21.1) 20.2(20.0) 2.1(1.7)	米、〇米粉、〇油、砂糖、〇砂糖、押麦、油	〇牛乳、木綿豆腐、卵、〇豆乳、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、スナップエンドウ、〇いちごジャム、ねぎ、しいたけ、さやえんどう、ひじき、もやし、〇キャベツ、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、〇ピーマン、ねぎ、しょうが、〇あおのり	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、〇焼そばめん、マヨネーズ、〇ごま油、押麦、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	〇牛乳、さわら、卵、〇豚ばら肉、鶏ささ身、〇干しえび、	たまねぎ、にんじん、〇ミニトマト、だいこん、しいたけ、ごまつな、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	だし汁(かつお)、〇ウスターソース、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、豚肉と野菜のサラダ、おからちくわの海苔あえ、夏みかん	580.7(531.6) 23.9(22.4) 20.6(20.3) 2.2(1.8)	米、〇食パン、〇マヨネーズ、油、押麦、砂糖、ごま	〇牛乳、豚ロース、木綿豆腐、ちくわ、〇しらす干し、〇粉チーズ	なつみかん、たまねぎ、おから、ねぎ、カットわかめ、焼のり、〇あおのり、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	のりじゃこトースト、牛乳
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(11.3) 1.5(1.3)	米、〇ホットケーキ粉、砂糖、ごま、押麦、〇無塩バター、〇砂糖、油、ごま油	米、〇鶏むね肉、〇卵、	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、〇ほうれんそう、さやえんどう、レモン汁、かんてん、カットわかめ、ニンニク	しょうゆ、酢、本みりん、中華だし(顆粒)、食塩、こしょう	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、〇米、さといも、油、片栗粉、押麦、〇ごま	ヨーグルト、さば、〇しらす干し、鶏もも肉、ツナ、油揚げ、かつお節、〇牛乳	ほうれんそう、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、〇焼のり、しょうが	〇麦茶、だし汁(かつお)、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	じゃこごまおにぎり、麦茶
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、オリブ油、油、ごま	〇牛乳、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、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳、豆乳もち
13木	お弁当の日 	649.5(588.2) 27.4(25.3) 22.7(22.0) 2.4(2.0)	マカロニ、〇米、米粉、マヨネーズ、油、砂糖、〇砂糖、〇ごま油	〇牛乳、卵、豚ひき肉、牛ひき肉、〇鶏ひき肉、ツナ	たまねぎ、〇もやし、にんじん、オレンジ、ブロッコリー、〇ごまつな、ピーマン、セロリ	ケチャップ、ウスターソース、〇酒、コンソメ、〇しょうゆ、しょうゆ、食塩、〇食塩、こしょう	牛乳、ピピンバ
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、〇ビーフン、さといも、押麦、ごま、砂糖、〇油、〇ごま油	〇牛乳、豚肩ロース、生揚げ、米みそ	ごまつな、にんじん、だいこん、バナナ、〇たまねぎ、れんこん、ごぼう、〇にんじん、〇ピーマン、ねぎ、さやいんげん、〇干しいたけ	だし汁(かつお・昆布)、しょうゆ、〇酒、〇しょうゆ、〇コンソメ	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、〇マッシュポテト、〇片栗粉、ごま油、〇油、片栗粉、ごま、油、砂糖、バター	〇牛乳、卵、豚もも肉、〇豚ひき肉、〇干しえび、〇削り節	はくさい、ほうれんそう、〇キャベツ、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、カワカメ、しょうが	中華スープ、しょうゆ、〇ケチャップ、食塩、〇ウスターソース、中華だし(顆粒)、〇食塩、こしょう	お好み焼き風ポテト、牛乳
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、〇米、片栗粉、砂糖、油、押麦、〇ごま、マヨネーズ、オリブ油	ヨーグルト、豚レバー、卵、〇さけ、米みそ、ベーコン、きな粉、油揚げ、〇牛乳	たまねぎ、キャベツ、なす、にんじん、ピーマン、ねぎ、〇焼のり、カットわかめ、しょうが	〇麦茶、だし汁(かつお・昆布)、本みりん、酢、食塩、ケチャップ、ウスターソース、食塩	鮭おにぎり、麦茶
19水	肉みそラーメン、シウマイ、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)、〇米、砂糖、油、片栗粉	〇牛乳、豚肉小間切れ、〇ツナ	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、〇もやし、ピーマン、しいたけ、〇ごまつな、干しいたけ、粉かんでん、	だし汁(鶏がら)、〇酒、しょうゆ、酒、食塩、中華だし(顆粒)、〇食塩	牛乳、おさかなごはん
20木	ご飯☆麦入り、けんちん汁、たらのおろし煮、千葉焼き★、ゴールドキウイ	681.9(612.5) 33.9(30.4) 25.0(23.8) 3.0(2.5)	米、〇ホットケーキ粉、砂糖、〇油、押麦、〇小麦粉、ごま油	〇牛乳、たら、卵、〇ソーセージ、木綿豆腐、〇卵、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、〇ケチャップ、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、〇砂糖、砂糖、押麦、ごま、麩、片栗粉、ごま	〇牛乳、生揚げ、〇卵、豚小間切れ肉、ちくわ、〇生クリーム、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、〇小麦粉、〇無塩バター、〇砂糖、油、砂糖、押麦、片栗粉	〇牛乳、牛ばら、〇卵、〇おから、米みそ、ちくわ、〇アーモンド、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、〇干しぶどう、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、〇せんべい、スバゲティ、押麦、〇ごま、油、〇砂糖、ごま油	〇ヨーグルト、かたい、チーズ、豚ひき肉、〇いわし(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、〇しょうゆ、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	ロールパン、エビのスープ、豆腐のミニトグラタン、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、〇小麦粉、〇砂糖、小麦粉、和風ドレッシング、バター、〇バター、パン粉、オリブ油	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、〇卵、〇生クリーム、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、〇もも、〇パイナップル、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
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、〇ホットケーキ粉、〇マヨネーズ、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま油、押麦、ごま	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、〇ツナ、ハム、〇卵、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、〇たまねぎ、しょうが	しょうゆ、酢、酒、中華だし(顆粒)、食塩、〇パセリ粉	牛乳、ツナパン
28金	三色そばろ井、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、〇ビーフン、米粉、砂糖、油、〇油、〇砂糖、ごま油	〇牛乳、いわし、牛ひき肉、〇豚肩ロース、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、〇もやし、〇にんじん、〇にら、〇たまねぎ、パセリ、しょうが	だし汁(かつお)、しょうゆ、酒、〇酒、食塩、コンソメ、〇中華だし(顆粒)、〇食塩、〇カレー粉、こしょう	牛乳、焼きビーフンカレー味

* 3歳未満児は午前中に牛乳を提供します

* 千葉県産コシヒカリを使用しております

* 献立変更の可能性がございます。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★