



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 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	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(キャベツ・玉ねぎ)、果物(バナナ1/3)	550.5(510.8) 19.3(18.8) 15.9(16.5) 1.2(1.1)	◎じゃがいも(新じゃが)、米、◎小麦粉、◎油、砂糖、押麦、ごま油、ごま(むき)	◎牛乳(125cc)、とうふ(生揚げ)、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳(1リットル)、◎牛乳(100cc)	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、干ししいたげ、◎あおのり	◎ケチャップ、しょうゆ、◎食塩、食塩、パイオン	牛乳	牛乳125cc、新じゃが揚げ
04火	わかめご飯☆麦入り、みそ汁(こまつな・なめこ)、肉団子の酢豚風、ポテトサラダおから入り、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(むき)	ヨーグルト(加糖)、豚肉(ひき肉)、◎卵、豆乳、おから、◎なたと、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳(1リットル)	たまねぎ、にんじん、◎ミニトマト、だいこん、しいたげ、こまつな、きゅうり、ホールコーン、ピーマン、ねぎ、なめこ、カウトわかめ	◎麦茶(抽出液)、だし汁(煮干し)、しょうゆ、酢、◎めんつゆ(ストレート)、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳	お茶・麦茶、そうめんおやつ
05水	ご飯☆麦入り、みそ汁(なす・玉ねぎ)、揚げ豆腐(鶏肉)、スナックエンドウ、アスパラガスと人参のソテー、果物(バナナ1/3)	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(125cc)、とうふ(木綿豆腐)、卵、◎豆乳、鶏肉(ひき肉)、ソーセージ(混合)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎牛乳(1リットル)、◎牛乳(100cc)	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、しいたげ、さやえんどう、ひじき、しょうが、◎あおのり	だし汁(かつお・昆布)、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	牛乳125cc、蒸しパン(いちごジャム)
06木	ご飯☆麦入り、かき玉汁(にら)、さわらのもやしあんかけ、そら豆とささみのサラダ、果物(オレンジ1/6)	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(125cc)、さわら、卵、◎豚肉(ばら)、鶏肉(ささみ)、◎干しえび、◎牛乳(1リットル)、◎牛乳(100cc)	バナナ、なす、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(缶)、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	牛乳125cc、おやつ焼きそば(桜海老)
07金	ご飯☆麦入り、豆腐すまし汁(わかめ)、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(125cc)、豚肉(ロース)、とうふ(木綿豆腐)、ちくわ、◎しらす干し、◎チーズ(粉チーズ)、◎牛乳(1リットル)、◎牛乳(100cc)	なつみかん、たまねぎ、おくら、ねぎ、カウトわかめ、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	トースト(じゃこ)、牛乳125cc
10月	ご飯☆麦入り、わかめスープ(キャベツ)、ローストチキチ、中華風、もやしのごま酢あえ(さやえんどう)、トマトゼリー、牛乳125cc	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(125cc)、鶏肉(むね皮なし)、◎牛乳(1リットル)、◎卵、◎牛乳(1リットル)、牛乳(100cc)	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、さやえんどう、レモン汁、かんてん、カウトわかめ、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	カップケーキ・青菜
11火	ご飯☆麦入り、五目汁(鶏・さといも)、さばの竜田揚げ(ねぎ)、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(加糖)、さば、◎しらす干し、鶏肉(もも皮なし)、ツナ(油漬缶)、油揚げ、かつお節、◎牛乳(1リットル)	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(抽出液)、だし汁(かつお)、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	牛乳	おにぎり(じゃこごま)、お茶・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、ヨーグルトあえ(果物)、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(125cc)、豚肉(肩ロース)、豆乳、ヨーグルト(加糖)、ハム、きな粉、白みそ、◎牛乳(1リットル)、◎牛乳(100cc)	たまねぎ、にんじん、みかん(缶)、バナナ、パイナップル(缶)、えのきたけ、きゅうり、切り干しだいこん、しめじ、豆苗、さやえんどう、グリーンピース(缶)	カレールー、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳	牛乳125cc、牛乳(午前)
13木	牛乳(午前)、ミートスパゲティ、玉ねぎとセロリのスープ、ツナエッグ、ポイブルロココリー、果物(オレンジ1/6)	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(125cc)、卵、豚肉(ひき肉)、牛肉(ひき肉)、◎鶏肉(ひき肉)、ツナ(油漬缶)、牛乳(1リットル)、◎牛乳(100cc)	たまねぎ、ほうれんそう、だいこん、オレンジ、ブロッコリー、◎こまつな、ピーマン、セロリ	しょうゆ、酢、本みりん、中華だし(顆粒)、食塩、こしょう	牛乳	牛乳125cc、おやつピザパン
14金	ご飯☆麦入り、みそ汁(だいこん・厚揚げ)、豚肉と根菜の煮物、小松菜のごま和え(にんじん)、果物(バナナ1/3)	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、◎干ししいたげ	だし汁(かつお・昆布)、しょうゆ、◎酒、◎しょうゆ、◎コンソメ	牛乳	牛乳125cc、ビーフン(焼き)
17月	中華丼(卵)、中華スープ(きくらげ)、ほうれん草のナムル(コーン)、果物(オレンジ1/6)	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(125cc)、卵、豚肉(もも)、◎豚肉(ひき肉)、◎干しえび、◎削り節、◎牛乳(1リットル)、◎牛乳(100cc)	ほうれんそう、だいこん、◎キャベツ、もやし、えのきたけ、オレンジ、にんじん、しいたげ、たけのこ、ホールコーン(缶)、ねぎ、黒さくらび、ニンニク、カウトわかめ、しょうが	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、牛乳125cc
18火	ご飯☆麦入り、みそ汁(なす・玉ねぎ)、すごもり卵、レバー唐揚げ、ヨーグルト(きな粉)	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	◎牛乳(125cc)、豚肉(レバー)、卵、◎さけ(塩)、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、きな粉、油揚げ、◎牛乳(1リットル)	たまねぎ、キャベツ、なす、にんじん、ピーマン、ねぎ、◎焼のり、カウトわかめ、しょうが	◎麦茶(抽出液)、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	牛乳	おにぎり(鮭)、お茶・麦茶
19水	パン・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(125cc)、とうふ(木綿豆腐)、豚肉(ひき肉)、◎卵、牛乳(1リットル)、◎生クリーム、ツナ(水煮缶)、チーズ、◎牛乳(1リットル)、さくらえ	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(白桃缶)、◎パイナップル(缶)、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	牛乳125cc、ビーフン(焼き・カレー味)
20木	ご飯☆麦入り、けんちん汁(鶏肉)、たらのおろし煮、千草焼き★、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(125cc)、たら(50g)、卵、◎ソーセージ(セミドライ)、とうふ(木綿豆腐)、◎卵、鶏肉(もも皮なし)、◎牛乳(1リットル)、油揚げ、◎牛乳(1リットル)	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、干ししいたげ、しょうが	だし汁(かつお)、だし汁(かつお・昆布)、しょうゆ、◎ケチャップ、食塩	牛乳	牛乳125cc、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(ほうれん草)、豚と厚揚げとじゃが芋煮、キャベツとちくわの和え物、果物(バナナ1/3)	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(焼ふ)、油、片栗粉、ごま(むき)	◎牛乳(125cc)、◎牛乳(1リットル)、とうふ(生揚げ)、◎卵、豚肉(小間切れ)、ちくわ、◎生クリーム、しらす干し、かつお節、◎牛乳(1リットル)	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	牛乳125cc、プリンアラモード
24月	ご飯☆麦入り、みそ汁(キャベツ)、牛肉の和風トマト煮、ブロッコリーとちくわのサラダ、果物(オレンジ1/6)	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(125cc)、牛肉(ばら)、◎卵、◎おから、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ、◎アーモンド(乾)、油揚げ、◎牛乳(1リットル)、◎牛乳(100cc)	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(果汁)、カウトわかめ、ニンニク	だし汁(煮干し)、酒、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳	牛乳125cc、クッキー・おからレーズン
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(塩)、スパゲティ、押麦、◎ごま、油、◎砂糖、ごま油	◎ヨーグルト(加糖)、かひい(50g)、チーズ、豚肉(ひき肉)、◎いわし(田作り)、干しえび、◎牛乳(1リットル)	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(缶)、セロリ、ピーマン、干ししいたげ、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	牛乳	おやつ小魚(ごま)、せんべい、ヨーグルト
26水	肉みそラーメン、シュウマイ(冷凍)、野菜炒め(コーン・キャベツ)、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(125cc)、豚肉(小間切れ)、◎ツナ(味付缶)、◎牛乳(1リットル)、◎牛乳(100cc)	ぶどうジュース(100%果汁)、たまねぎ、ホールコーン(缶)、にんじん、キャベツ、◎もやし、ピーマン、しいたげ、◎こまつな、干ししいたげ、粉かんてん、◎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	牛乳125cc、おさかなごはん
27木	カレーライス、マカロニサラダ、野菜入り卵スープ、りんご	743.2(661.5) 25.8(24.0) 24.9(23.7) 3.1(2.5)	じゃがいも、米(七分つき)、◎マカロニ、◎油、◎砂糖、ごま油	◎牛乳(125cc)、◎豚肉(肩ロース)、◎ロースム(◎卵、◎牛乳(1リットル)、◎牛乳(100cc)	りんご、たまねぎ、にんじん、◎きゅうり、にんじん、◎長ねぎ、人参、にら、しょうが、◎あおのり	だし汁(鶏ガラ)、しょうゆ、◎酒、◎マヨネーズ、塩、こしょう◎酒、食塩、◎中華だし(顆粒)、ごま油	牛乳	牛乳125cc、山屋カットケーキ
28金	ご飯☆麦入り、中華スープ(鶏肉)、マーボー豆腐、はるさめサラダ(トマト)、果物(オレンジ1/6)	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(125cc)、とうふ(木綿豆腐)、豚肉(ひき肉)、◎ツナ(水煮缶)、ハム、◎卵、鶏肉(ひき肉)、◎牛乳(1リットル)、米みそ(淡色辛みそ)、	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	牛乳125cc、ツナパン

* 3歳未満児は午前中に牛乳を提供します

* 吉川市産米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★