



# 6月の献立表

## 銀の鈴保育園

|         |      |       |    |
|---------|------|-------|----|
| エネルギー   | 炭水化物 | たんぱく質 | 脂質 |
| (上段)未満児 |      |       |    |
| (下段)以上児 |      |       |    |

| 日  | 曜日 | 献立名                       | おやつ              | 熱とちからになるもの   | 血や肉になるもの        | 体の調子を整えるもの             | エネルギー | 炭水化物 | たんぱく質 | 脂質   |
|----|----|---------------------------|------------------|--------------|-----------------|------------------------|-------|------|-------|------|
| 1  | 水  | ごはん マーボー豆腐                | ぎゅうにゅう           | 米 春雨         | 豆腐 豚肉 ハム        | ねぎ 椎茸 きゅうり 人参          | 456   | 63.2 | 17    | 14.6 |
|    |    | はるさめあえもの スープ メロン          | フレンチトースト         | 食パン          | 牛乳 卵            | にら コーン メロン             | 602   | 83.6 | 22.5  | 19.3 |
| 2  | 木  | ごはん かぼちゃコロッケ・ミニトマト        | ぎゅうにゅう           | 米 じゃがいも パン粉  | 豚肉 スキムミルク       | かぼちゃ ミニトマト 人参 いんげん     | 427   | 63   | 15.1  | 12.4 |
|    |    | ごもくまめ みそしる グレープフルーツ       | ホットケーキ           | ホットケーキミックス   | 大豆 牛乳 卵         | いんげん しめじ キャベツ グレープフルーツ | 584   | 88.5 | 20.3  | 16.4 |
| 3  | 金  | ごはん かじきにつけ・いんげん           | ぎゅうにゅう           | 米 ごま         | めかじき 豆腐 わかめ     | いんげん ほうれん草 人参          | 438   | 57.1 | 22.2  | 12.3 |
|    |    | ほうれんそうしらあえ かきたまじる オレンジ    | ミートマカロニ          | マカロニ         | 卵 牛乳 豚肉 チーズ     | オレンジ 玉葱 セロリ トマト        | 586   | 74.8 | 29.9  | 16.5 |
| 6  | 月  | ごはん とりのピザやき・ブロッコリー        | ぎゅうにゅう           | 米 じゃがいも      | 鶏肉 チーズ ベーコン     | 玉葱 ブロッコリー 人参 えのき       | 427   | 51.7 | 21.4  | 14.2 |
|    |    | ジャーマンポテト スープ パイン          | おこのみやき           | お好み焼き粉 長芋    | 牛乳 卵 スキムミルク     | アスパラガス パイン キャベツ        | 583   | 70.8 | 30    | 19.2 |
| 7  | 火  | ごはん しらすいりたまごやき・パプリカ       | ぎゅうにゅう           | 米 じゃがいも      | しらす 卵 鶏肉 ひじき    | ねぎ パプリカ 切干大根           | 409   | 58.7 | 16.8  | 11.8 |
|    |    | きりぼしだいこんにももの みそしる パナナ     | ツナトースト           | 食パン マヨネーズ    | 竹輪 スキムミルク 牛乳 ツナ | 人参 小松菜 パナナ コーン         | 571   | 82.6 | 23.2  | 15.6 |
| 8  | 水  | ごはん とうふハンバーグ・ブロッコリー       | ぎゅうにゅう           | 米 パン粉        | 豆腐 豚肉 ひじき       | コーン 玉葱 ブロッコリー 人参       | 447   | 58.9 | 17.2  | 15.9 |
|    |    | ひじきいために みそしる メロン          | カルピスゼリー<br>ウエハース | ウエハース        | 油揚げ 鶏肉          | いんげん なす ねぎ メロン みかん     | 577   | 75.1 | 22.3  | 20.2 |
| 9  | 木  | ハヤシライス マカロニサラダ            | ぎゅうにゅう           | 米 ハヤシルウ      | 豚肉 ハム 牛乳        | 玉葱 人参 マッシュルーム きゅうり     | 431   | 61.3 | 15.7  | 12.9 |
|    |    | スープ ヨーグルト                 | ポテトもち            | マカロニ マヨネーズ   | ヨーグルト チーズ       | グリーンピース キャベツ しめじ       | 583   | 85.8 | 20.6  | 16.9 |
| 10 | 金  | きのこスパゲティ コールスローサラダ        | ぎゅうにゅう           | スパゲティ マヨネーズ  | ツナ 昆布 ベーコン      | しめじ えのき 玉葱 人参          | 433   | 65.9 | 14.7  | 11.9 |
|    |    | スープ パナナ                   | きつねおにぎり          | じゃがいも 米      | ハム 牛乳 油揚げ       | キャベツ コーン いんげん パナナ      | 594   | 91.9 | 20.2  | 16   |
| 13 | 月  | ごはん チンジャオロース              | ぎゅうにゅう           | 米 じゃがいも ごま   | 豚肉 豆腐 牛乳 卵      | ピーマン 人参 玉葱 もやし ほうれん草   | 421   | 54.8 | 15.6  | 15   |
|    |    | ナムル スープ グレープフルーツ          | ケーキサレ            | ホットケーキミックス   | ウインナー スキムミルク    | 青梗菜 グレープフルーツ 枝豆 コーン    | 574   | 72.9 | 21.7  | 20.8 |
| 14 | 火  | ごはん さばカレーふうみやき・ミニトマト      | ぎゅうにゅう           | 米 里芋         | さば がんもどき 牛乳     | ミニトマト 人参 小松菜           | 401   | 51.7 | 16.4  | 13.4 |
|    |    | かんもどきふくめに みそしる オレンジ       | チーズむしぼん          | 蒸しパンミックス     | スキムミルク チーズ      | ねぎ もやし オレンジ            | 577   | 71.4 | 24.9  | 19.8 |
| 15 | 水  | ポークカレー にんじんサラダ            | フルーツヨーグルト        | 米 カレールウ      | 豚肉 スキムミルク       | 玉葱 なす にんじん トマト ほうれん草   | 424   | 62.9 | 12.9  | 12.5 |
|    |    | スープ ぎゅうにゅうプリン             | ビスケット            | ビスケット        | ツナ ヨーグルト        | えのき キャベツ パナナ 黄桃 りんご    | 577   | 88.3 | 16.6  | 16.5 |
| 16 | 木  | ロールパン ポテトミートグラタン          | ぎゅうにゅう           | ロールパン じゃがいも  | 牛乳 豚肉 チーズ ハム    | 人参 玉葱 トマト ブロッコリー       | 379   | 46.4 | 13.6  | 14.4 |
|    |    | ブロッコリーサラダ スープ パイン         | ひじきごはん           | パン粉 ごま       | ベーコン ひじき しらす    | ミニトマト 小松菜 パイン          | 578   | 77.2 | 20.3  | 20   |
| 17 | 金  | わかめごはん とりのからあげ・ミニトマト      | オレンジジュース         | 米 長芋         | わかめ 鶏肉          | ミニトマト ほうれん草 人参         | 465   | 78.9 | 16.3  | 10   |
|    |    | ほうれんそうなっとうあえ みそしる あじさいゼリー | フルーチェパフェ         | コーンフレーク ホイップ | 納豆 牛乳           | かぼちゃ ねぎ みかん            | 575   | 98.2 | 21.1  | 11   |
| 20 | 月  | さんしょくどん じゃがいもきんぴら         | ぎゅうにゅう           | 米 ごま         | 鶏肉 卵 豚肉 麩       | ほうれん草 人参               | 422   | 53.3 | 16.3  | 15.6 |
|    |    | みそしる パナナ                  | きなこふ             | じゃがいも        | わかめ 牛乳 きなこ      | ピーマン 大根 パナナ            | 577   | 73.3 | 22    | 21.1 |
| 21 | 火  | ちゃんぽんめん レバーオーロラソース        | ぎゅうにゅう           | 中華麺 ごま       | 豚肉 えび 蒲鉾 鶏レバー   | 人参 キャベツ もやし 玉葱         | 432   | 56.7 | 22    | 12.9 |
|    |    | アップルキャラットジュース             | ほうれんそうごま<br>クッキー | ホットケーキミックス   | 牛乳 スキムミルク       | ブロッコリー ほうれん草           | 585   | 77.7 | 30.3  | 16.8 |

| 日  | 曜日 | 献立名   | おやつ               | 熱とちからになるもの                    | 血や肉になるもの                     | 体の調子を整えるもの                                      | エネルギー      | 炭水化物         | たんぱく質        | 脂質           |
|----|----|---|-------------------|-------------------------------|------------------------------|---|------------|--------------|--------------|--------------|
| 22 | 水  | ごはん とりのつくねに<br>かいそうサラダ みそしる メロン                   | ぎゅうにゅう<br>ジャムサンド  | 米<br>食パン                      | 鶏肉 わかめ しらす<br>ツナ 豆腐 牛乳       | 玉葱 人参 なめこ<br>メロン                                | 413<br>582 | 61.3<br>83.6 | 17.3<br>25.5 | 10.4<br>15.1 |
| 23 | 木  | ごはん すぶた きゅうりゆかりあえ<br>スープ グレープフルーツ                 | ぎゅうにゅう<br>あげぱん    | 米 春雨<br>ロールパン                 | 豚肉<br>牛乳                     | 椎茸 玉葱 ピーマン キャベツ 人参<br>きゅうり なら グレープフルーツ          | 404<br>583 | 57.2<br>83.2 | 15.3<br>21.6 | 12.4<br>17.5 |
| 24 | 金  | ごはん はるまき・ミニトマト<br>ビーフンいため みそしる オレンジ               | ぎゅうにゅう<br>とんぺいやき  | 米 じゃがいも 春巻の皮<br>ビーフン 長芋 マヨネーズ | 鶏肉 ベーコン 牛乳<br>卵 豚肉 スキムミルク    | しめじ ミニトマト ピーマン キャベツ<br>玉葱 人参 おくら もやし オレンジ ねぎ    | 437<br>594 | 54.8<br>74.7 | 16.4<br>22.8 | 16.3<br>22   |
| 27 | 月  | ごはん スペインふうオムレツ・ブロッコリー<br>やさしいため みそしる パイン          | ぎゅうにゅう<br>やきおにぎり  | 米<br>じゃがいも                    | 卵 ウインナー 牛乳<br>スキムミルク 豚肉      | 玉葱 トマト ブロッコリー キャベツ もやし<br>人参 ピーマン しめじ ほうれん草 パイン | 436<br>596 | 67<br>92.3   | 16.2<br>22   | 10.6<br>13.8 |
| 28 | 火  | ごはん とりのマーマレードやき・パプリカ<br>こうやどうふに みそしる バナナ          | ぎゅうにゅう<br>フライドポテト | 米<br>じゃがいも                    | 鶏肉 高野豆腐<br>牛乳                | パプリカ 椎茸 人参 なす<br>いんげん キャベツ バナナ                  | 429<br>588 | 57.3<br>79.8 | 19.5<br>27   | 13.2<br>17.1 |
| 29 | 水  | ごはん さけのコーンマヨネーズやき・じゃがいも<br>きゅうりとちくわのすのもの みそしる メロン | ぎゅうにゅう<br>サンドイッチ  | 米 マヨネーズ<br>じゃがいも              | 鮭 スキムミルク わかめ<br>竹輪 牛乳 ハム チーズ | コーン 玉葱 きゅうり<br>人参 ねぎ 大根 メロン                     | 393<br>589 | 54.9<br>76.7 | 17.4<br>28.4 | 11<br>18     |
| 30 | 木  | けんちんうどん ししゃもてんぷら<br>ヤクルト                          | ぎゅうにゅう<br>チャーハン   | うどん 里芋<br>米                   | 豚肉 かまぼこ ししゃも<br>牛乳 卵 ベーコン    | 大根 人参 ねぎ ピーマン<br>ブロッコリー 玉葱 椎茸                   | 436<br>593 | 58.9<br>82.3 | 17.7<br>23.7 | 12.9<br>17.1 |

※ 都合により、献立表を変更する場合がありますので、ご了承ください。

新規に食物アレルギーの症状をださないため、献立表の「主な材料」を参考にして当日までにご家庭で食べていただけるよう御協力をお願いします。

|                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| 誕生会リクエストメニュー 17日    | 鶏のから揚げ ほうれん草納豆和え   |
| 先生のおすすめメニュー 10日 17日 | きのこスパゲティ ほうれん草納豆和え |



【 1日当たりの平均 】

※詳細はひよこ組前の掲示をご覧ください

|     |       |      |       |      |    |      |
|-----|-------|------|-------|------|----|------|
| 未満児 | エネルギー | 425  | たんぱく質 | 17   | 脂質 | 13   |
|     | 炭水化物  | 58.9 |       |      |    |      |
| 以上児 | エネルギー | 584  | たんぱく質 | 23.5 | 脂質 | 17.6 |
|     | 炭水化物  | 81.1 |       |      |    |      |