

献立表

平成27年6月

青梅みどり第一保育園

日 曜	献立名		材料名			補食
	おひる	おやつ 1. 2歳児 3. 4. 5歳児	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	
1 月	牛乳パン 春雨スープ 照り焼きハンバーグ スパゲティサラダ ポイルブロッコリー	じゃこおにぎり 牛乳 じゃこおにぎり 牛乳	パン 春雨 ごま油 片栗粉 三温糖 スパゲティ マヨネーズ	鶏ひき肉 つな缶 しらす干し 牛乳	とうもろこし缶 チンゲン菜 玉葱 にんじん きゅうり ブロッコリー	ジャムサンド
2 火	ごはん みそ汁 手まりしゅうまい もやしサラダ さつま芋のオレンジ煮	スパゲティナポリタン 牛乳 スパゲティナポリタン 牛乳	胚芽米 片栗粉 しゅうまい皮 三温糖 ごま油 さつま芋 スパゲティ なたね油	豆腐 煮干し かつお節 みそ 豚ひき肉 ほたて水煮缶 油揚げ 牛乳	万能ねぎ 玉葱 もやし きゅうり にんじん ピーマン オレンジジュース	炊き込みご飯
3 水	カレーうどん キャベツとつなのサラダ	ヨーグルトマフィン 牛乳 ヨーグルトマフィン 牛乳	うどん なたね油 三温糖 薄力粉 バター	豚もも肉 つな缶 たまご ヨーグルト 牛乳	玉葱 にんじん ほうれん草 キャベツ きゅうり とうもろこし缶 レモン汁	ジャムサンド
4 木	ごはん すまし汁 高野豆腐入りつくね揚げ 三色ごま和え グリーンポテト	フルーツサンド 牛乳 スープ フルーツサンド 牛乳	胚芽米 薄力粉 薄力粉 なたね油 三温糖 片栗粉 ごま じゃが芋	わかめ かつお節 こんぶ 鶏ひき肉 豆腐 たまご 高野豆腐 生クリーム 牛乳	しめじ 玉葱 キャベツ 小松菜 にんじん みかん缶	炊き込みご飯
5 金	ジャムサンド トマトスープ 鮭のマヨネーズ焼き 切干大根サラダ いんげんのおかか和え	ひじきチャーハン 牛乳 ひじきチャーハン 牛乳	食パン 三温糖 マヨネーズ なたね油 胚芽米	鮭 ロースハム かつお節 ひじき 油揚げ しらす干し 牛乳	トマト缶 キャベツ にんじん 玉葱 マッシュルーム缶 とうもろこし缶 切干大根	マーガリンサンド
6 土	鶏ごぼうごはん みそ汁 キャベツとつなの和え物 さつま芋の甘煮	パイナップル 牛乳 パイナップル 牛乳	胚芽米 白ごま なたね油 三温糖 さつま芋 パイ皮	鶏ひき肉 煮干し かつお節 みそ つな缶 たまご 牛乳	ごぼう にんじん 万能ねぎ しめじ 大根 キャベツ パイナップル缶	焼きおにぎり
8 月	五穀米ロールパン チンゲン菜スープ ポークソテー 野菜ソテー にんじんの甘煮	五平餅 牛乳 五平餅 牛乳	パン なたね油 バター 三温糖 胚芽米 ごま	豚ロース肉 みそ 牛乳	チンゲン菜 にんじん キャベツ とうもろこし缶 玉葱 ピーマン もやし	炊き込みご飯
9 火	かきたまうどん 和風サラダ	カレーパン 牛乳 スープ カレーパン 牛乳	うどん 片栗粉 三温糖 なたね油 食パン じゃが芋	鶏もも肉 たまご かつお節 こんぶ わかめ つな缶 豚ひき肉 牛乳	ねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり 玉葱 にんじん	炊き込みご飯
10 水	ごはん みそ汁 いわしの磯つみれ揚げ 小松菜ナムル 南瓜のミルク煮	ぶどうゼリー ビスケット 麦茶 ぶどうゼリー ビスケット 麦茶	胚芽米 片栗粉 油 三温糖 ごま油 ごま バター ビスケット	わかめ 煮干し かつお節 みそ いわし はんぺん ひじき 焼き海苔 牛乳	大根 ごぼう にんじん 万能ねぎ 小松菜 しめじ 南瓜 ぶどうジュース	ジャムサンド
11 木	きなこサンド 夏野菜のミネストローネ 鶏肉のパン粉焼き ひじきサラダ ブロッコリーのごま和え	卵と野菜のピラフ 牛乳 卵と野菜のピラフ 牛乳	食パン 三温糖 マーガリン バター 卵 油 マヨネーズ	きな粉 水煮大豆 鶏もも肉 ひじき つな缶 たまご 焼き竹輪 牛乳	玉葱 ズッキーニ なす 南瓜 トマト缶 にんじん きゅうり ブロッコリー 白ネギ ピーマン	炊き込みご飯
12 金	ごはん みそ汁 煮魚 切干大根の煮付け コールスローサラダ	キャロット蒸しパン 牛乳 キャロット蒸しパン 牛乳	胚芽米 三温糖 なたね油 マヨネーズ 薄力粉	油揚げ かつお節 煮干し みそ かじき 刻み昆布 焼き竹輪 たまご	玉葱 えのきだけ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし缶	マーガリンサンド
13 土	野菜とひき肉のカレー チンゲン菜スープ キャベツとにんじんのマリネ	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	胚芽米 じゃが芋 なたね油 バター 三温糖 食パン マーガリン	豚ひき肉 牛乳	玉葱 にんじん チンゲン菜 とうもろこし缶 キャベツ	焼きおにぎり
15 月	ごはん すまし汁 松風焼き きんぴらごぼう 青菜サラダ	コーンドーナツ 牛乳 コーンドーナツ 牛乳	胚芽米 三温糖 ごま なたね油 薄力粉 砂糖 油	かつお節 こんぶ 鶏ひき肉 豆腐 高野豆腐 みそ 青のり ベーコン たまご 牛乳	しめじ みつば 玉葱 ごぼう にんじん 小松菜 クリームコーン缶	炊き込みご飯
16 火	レーズンボール きのこスープ ハンバーグ アスパラのさっぱり和え マカロニサラダ	焼きそば 牛乳 焼きそば 牛乳	パン 卵 なたね油 バター 三温糖 マカロニ マヨネーズ 中華めん	豚ひき肉 たまご 牛乳 豚もも肉 青のり	しめじ 椎茸 えのきだけ ねぎ 玉葱 アスパラ にんじん キャベツ みかん缶 きゅうり	マーガリンサンド
17 水	なす トマトスパゲティ コンソメスープ コーンサラダ	おなかおにぎり 牛乳 よもぎ団子 牛乳	スパゲティ なたね油 バター 麩 三温糖 白玉粉 上新粉	ベーコン 粉チーズ ゆで小豆 牛乳	玉葱 なす トマト にんじん 大根 キャベツ レタス きゅうり よもぎ	炊き込みご飯
18 木	ごはん みそ汁 魚の照り焼き ナムル にんじんのチーズ和え	りんごケーキ 牛乳 りんごケーキ 牛乳	胚芽米 三温糖 ごま油 薄力粉 バター	わかめ 豆腐 煮干し かつお節 みそ 鮭 粉チーズ 牛乳	もやし ほうれん草 にんじん りんごジュース りんご	炊き込みご飯
19 金	ポークハヤシライス わかめスープ チーズポテトサラダ	フルーツヨーグルト 麦茶 フルーツヨーグルト 麦茶	胚芽米 なたね油 バター ごま じゃが芋 マヨネーズ	豚もも肉 わかめ プロセスチーズ ヨーグルト	にんじん 玉葱 トマト マッシュルーム缶 椎茸 もも缶 グリーンピース ねぎ みかん缶 きゅうり パイン缶 キウイ	ジャムサンド
20 土	鶏ごぼうごはん みそ汁 キャベツとつなの和え物 さつま芋の甘煮	蒸しパン 牛乳 蒸しパン 牛乳	胚芽米 白ごま なたね油 三温糖 さつま芋 薄力粉	鶏ひき肉 煮干し かつお節 みそ つな缶 たまご 牛乳	ごぼう にんじん 万能ねぎ しめじ 大根 キャベツ	焼きおにぎり
22 月	わかめうどん 南瓜のそぼろ煮	五百チヤーハン 牛乳 五百チヤーハン 牛乳	うどん なたね油 三温糖 胚芽米	かつお節 こんぶ 鶏もも肉 わかめ 豚ひき肉 焼き豚 牛乳	南瓜 玉葱 いんげん しめじ ねぎ ピーマン	マーガリンサンド
23 火	ごはん すまし汁 魚の甘味噌がけ 五目煮豆 ブロッコリーのナムル風	ケーキ 紅茶 ケーキ 紅茶	胚芽米 三温糖 なたね油 ごま油 ケーキ	かつお節 こんぶ さわら みそ 鶏もも肉 水煮大豆 ひじき	万能ねぎ 大根 にんじん 玉葱 たけのこ水煮 いんげん ブロッコリー	炊き込みご飯
24 水	ごまクリームサンド たまごスープ 鶏肉のケチャップ煮 ポイルいんげん	ピザポテト 牛乳 ピザポテト 牛乳	食パン ごま 三温糖 マーガリン 薄力粉 なたね油 バター じゃが芋	たまご 鶏もも肉 ハム ピザチーズ 牛乳	ねぎ 玉葱 ピーマン にんじん トマト いんげん	ジャムサンド
25 木	ごはん みそ汁 あじの蒲焼き 千草和え さつま芋グラッセ	フランクフルト 牛乳 フランクフルト 牛乳	胚芽米 薄力粉 なたね油 三温糖 さつま芋 バター	かつお節 みそ あじ 油揚げ フランクフルト 牛乳	ズッキーニ 玉葱 ほうれん草 にんじん	炊き込みご飯
26 金	キャラパン マカロニスープ チキンピカタ パンサンデー ミックススロー	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 牛乳	パン マカロニ 薄力粉 なたね油 春雨 ごま油 三温糖 胚芽米	鶏もも肉 たまご 粉チーズ 焼き豚 わかめ プロセスチーズ 牛乳	チンゲン菜 にんじん 玉葱 きゅうり キャベツ	ジャムサンド
27 土	野菜とひき肉のカレー チンゲン菜スープ キャベツとにんじんのマリネ	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	胚芽米 じゃが芋 なたね油 バター 三温糖 食パン マーガリン	豚ひき肉 牛乳	玉葱 にんじん チンゲン菜 とうもろこし缶 キャベツ	焼きおにぎり
29 月	ごまごはん みそ汁 さわらのしょうが焼き ひじきの煮付け 南瓜の甘煮	コーンマフィン 牛乳 コーンマフィン 牛乳	胚芽米 ごま なたね油 三温糖 薄力粉 バター	油揚げ かつお節 煮干し みそ さわら ひじき 水煮大豆 たまご 牛乳	キャベツ にんじん 南瓜 とうもろこし缶	マーガリンサンド
30 火	ごはん みそ汁 松かさ鶏 青菜とツナのレモン醤油和え マカロニケチャップ炒め	フルーツポンチ 麦茶 フルーツポンチ 麦茶	胚芽米 片栗粉 なたね油 三温糖 マカロニ	豆腐 煮干し かつお節 みそ 鶏ひき肉 たまご 青のり	ねぎ ほうれん草 レモン汁 玉葱 もも缶 みかん缶 パイン缶 バナナ メロン	炊き込みご飯

☆つくし、さくらぐみは10時のおやつに牛乳がでます。
☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。
☆補食には牛乳が付きません。
☆23日はお誕生日おやつです。

1日平均栄養量	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
乳児	514	19	17.2
幼児	553	20.8	18.2