

2018年度



6月の献立表



つつっこ保育園

日にち	曜	お昼	材料	アレルギー	おやつ	材料	アレルギー	栄養価
4 11	月	ごはん かじきのソテー トマトソース 新じゃが芋の細切り炒め きゅうりと切り干し大根の さつぱり和え みそ汁	かじき、トマト、たまねぎ じゃがいも、にんじん、ピーマン きゅうり、切り干し大根、コーン なめこ、きゃべつ、わかめ		もちもち豆腐ドーナツ チーズ	小麦粉、スキムミルク、豆腐 チーズ		エネルギー: 537kcal タンパク質: 20.3g 脂質: 14.6g
5 12	火	ごはん ヘルシーハンバーグの甘辛煮 れんこんとアスパラの おかかまぶし ひじきの和え物 みそ汁	米 鶏ひき肉、豆腐、たまねぎ れんこん、アスパラガス ひじき、こまつな、にんじん、コーン 生揚げ、だいこん、ねぎ		きな粉スティックトースト ニューサマーオレンジ	食パン、きな粉、バター ニューサマーオレンジ		エネルギー: 505kcal タンパク質: 19.5g 脂質: 13.5g
6 13	水	ジャージャー麺 さつまいものコロコロサラダ 中華スープ	うどん、豚ひき肉、ねぎ、たまねぎ、 ピーマン、赤ピーマン さつまいも、きゅうり、にんじん、 レーズン 鶏肉、チンゲン菜、しいたけ、 万能ねぎ		しらす焼きおにぎり 手作りブルーベリージャムとヨーグルト	米、しらす干し、ごま ブルーベリー、ヨーグルト		エネルギー: 509kcal タンパク質: 18.5g 脂質: 13.4g
7 14	木	ごはん いわしのカリカリチーズ焼き ミックスベジタブル ごぼうサラダ みそ汁	米 いわし、パン粉、チーズ いんげん、にんじん、コーン ごぼう、にんじん、ハム、こまつな、 マヨネーズ、ごま きゃべつ、えのきたけ、とうみょう	マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ	黒糖蒸しパン 甘納豆入り メロン 牛乳	小麦粉、甘納豆 メロン 牛乳	牛乳一除去	エネルギー: 540kcal タンパク質: 19.2g 脂質: 14.3g
1 8 15	金	ごはん ささみフライ ゆで野菜 (キャベツ・アスパラガス) にんじんのマリネ みそ汁	米 鶏ささみ、小麦粉、パン粉 きゃべつ、アスパラガス にんじん、きゅうり、たまねぎ こまつな、かぼちゃ		じゃがいものチヂミ スナッパえんどう 牛乳	じゃがいも、にら スナッパえんどう 牛乳	牛乳一除去	エネルギー: 527kcal タンパク質: 19.1g 脂質: 13.1g
2 9 16	土	しらすごはん 肉豆腐 みずなどハムのサラダ みそ汁	米、しらす、ごま 豚肉、豆腐、たまねぎ、にんじん、 しいたけ、しらたき ハム、もやし、きゅうり、みずな きゃべつ、なめこ、のり		つなじゃがちゃん メロン	じゃがいも、ツナ、小麦粉 メロン		エネルギー: 500kcal タンパク質: 20.0g 脂質: 13.5g
18 25	月	ごはん 鮭の南蛮漬け いんげんのソテー かぼちゃのみそマヨサラダ すまし汁	米 鮭、たまねぎ、にんじん、トマト、ピーマン いんげん、コーン かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、マヨネーズ 麩、こまつな、えのきたけ	マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ	フルーツヨーグルト きゅうりスティック	小麦粉、スキムミルク、ヨーグルト、 バター、もも缶、みかん缶		エネルギー: 525kcal タンパク質: 21.1g 脂質: 12.0g
19 26	火	ねぎ塩豚パスタ きゃべつとにんじんの 土佐酢和え ポテトスープ	スパゲティ、豚肉、ねぎ、こまつな、 しめじ、のり きゃべつ、にんじん 鶏ひき肉、じゃがいも、たまねぎ、 セロリ		金平おにぎり メロン	米、豚ひき肉、ごぼう、にんじん、 ごま メロン		エネルギー: 506kcal タンパク質: 19.5g 脂質: 12.3g
20 27	水	ごはん 鶏肉の黒酢煮 三色グリル ともろこしのチョップドサラダ風 みそ汁	米 鶏肉、ねぎ、黒酢 ズッキーニ、かぶ、にんじん ともろこし、きゃべつ、にんじん、 アスパラガス、ツナ缶 かぼちゃ、たまねぎ		メロンパン さくらんぼ	ロールパン、バター、スキム ミルク、小麦粉 さくらんぼ		エネルギー: 567kcal タンパク質: 21.8g 脂質: 13.9g
21 28	木	ごはん かれのいコーンクリームソース ブチトマトと茹でいんげん パプリカとおくらのだしマリネ 野菜スープ	米 かれい、小麦粉、豆乳、クリームコーン、 チーズ ブチトマト、いんげん 赤パプリカ、おくら、きゅうり、 たまねぎ きゃべつ、たまねぎ、にんじん		フライドポテト 茹でアスパラガス 牛乳	じゃが芋、青のり アスパラガス 牛乳	牛乳一除去	エネルギー: 484kcal タンパク質: 19.9g 脂質: 12.6g
22 29	金	ごはん おからのコロッケ 茹でスナッパえんどう 三色ナムル みそ汁	米 おから、豚ひき肉、たまねぎ、カレー粉、 牛乳、小麦粉、パン粉 スナッパえんどう 鶏肉、もやし、にんじん、わかめ、 ごま きゃべつ、油揚げ、ねぎ		ツナとコーンの蒸しパン 煮干し	小麦粉、ツナ水煮、コーン いわし		エネルギー: 528kcal タンパク質: 19.0g 脂質: 14.2g
23 30	土	ごはん 白身魚のマリネ コーンポテト 彩り野菜のごま和え みそ汁	米 白身魚、たまねぎ、セロリ、ピーマン、 赤パプリカ じゃがいも、コーン ほうれん草、にんじん、もやし、 生揚げ、えのきたけ、たまねぎ		かいじゅうクッキー じゃこ大豆	小麦粉、バター、ビュアココア 大豆、煮干し、すりごま		エネルギー: 519kcal タンパク質: 20.7g 脂質: 15.3g

※免注の関係で献立の内容が変更する場合があります。給食室横の献立ボードをご覧ください。
 ※乳児の昼食は幼児の80%量で、おやつは100%量で盛り付けます。
 ※食パンは卵、乳製品を使用していないものを使います。
 ※ベーコン、ハム、ウインナーは卵白を使用していないものを使います。
 ※ひよこ組は一人ひとりの様子を見て順次、軽食からおやつに移行していきます。

