

2019年度

## 6月献立表 同胞こども園



日	曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	おやつ	使用食材
1	土	野菜たっぷりラーメン	豚バラ肉	中華麺	人参 白菜 にはら 玉ねぎ もやし	おかし	おかし
3	月	中華丼 もやしとハムのサラダ	豚肩ロース かまぼこ ハム	ご飯 片栗粉 なたね油 三温糖 ごま油 三温糖	人参 干しいたけ たけのこ 白菜 もやし	※ほうれん草のケーキ 牛乳	ほうれん草 マーガリン 三温糖 HM粉 卵 牛乳 牛乳
4	火	ロールパン カレースープ ◎和風コールスロー	豚肩ロース	ロールパン じゃがいも マカロニ なたね油 マヨネーズ ごま 三温糖	玉ねぎ 人参 胡瓜 キャベツ 人参	※天かすおにぎり	ご飯 天かす あおのり
5	水	炒飯 ◎花しゅうまい 中華卵スープ	焼き豚 豚ミンチ 卵 卵	ご飯 なたね油 三温糖 ごま油 片栗粉 片栗粉	玉ねぎ 人参 ねぎ 玉ねぎ しょうが ねぎ クリームコーン	ヨーグルト ムーンライト	ヨーグルト クッキー
6	木	麦入りごはん けんちん汁 もつとしぐれ煮	鶏もも肉 豆腐 油揚げ 鶏肝臓	押麦 ご飯 さといも こんにやく なたね油 三温糖	人参 大根 ごぼう ねぎ しょうが	※栄養満点ホットケーキ 牛乳	HM粉 卵 牛乳 メープルシロップ 高野豆腐 牛乳
7	金	ご飯 鮭のコンマヨネーズ焼き ポテトサラダ スープ	さけ 粉チーズ	ご飯 小麦粉 マヨネーズ じゃがいも マヨネーズ	コーン クリームコーン 胡瓜 人参 コーン 玉ねぎ 人参	※手作りラスク 牛乳	ロールパン マーガリン グラニュー糖 牛乳
8	土	ドライカレースパゲッティー	合挽きミンチ	スパゲッティー なたね油 マーガリン	玉ねぎ 人参 しめじ パセリ	おかし	おかし
10	月	ハヤシライス ツナサラダ	豚肩ロース まぐろ水煮	ご飯 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 小麦粉 和風ドレッシング	人参 玉ねぎ グリンピース ケチャップ レタス 胡瓜 ミントマト コーン	ミニバームクーヘン 海老満月 牛乳	ミニバームクーヘン 海老満月 牛乳
11	火	麦入りごはん 肉じゃが 小松菜のジャコ和え	牛もも肉 ジャコ	ご飯 押麦 じゃがいも しらたき 三温糖 なたね油 三温糖 ごま	玉ねぎ 人参 小松菜	◎※あじさいゼリー アントリー 牛乳	豆乳 セラチン ぶどうジュース 寒天 アントリー 牛乳
12	水	三色ごはん 紅白なます 清汁	鶏ミンチ 卵 ジャコ かまぼこ	三温糖 なたね油 三温糖 ふ	ほうれん草 大根 人参 ねぎ	※きな粉トースト 牛乳	食パン きな粉 マーガリン グラニュー糖 牛乳
13	木	ご飯 白身魚のフライオーロラソース 塩ゆでブロッコリー キャベツのスープ	メルルーサ 卵 ベーコン	小麦粉 パン粉 マヨネーズ なたね油	ブロッコリー キャベツ 人参	バナナ 牛乳 うの花揚げorきらず揚げ ビスコ	バナナ 牛乳 ←幼児 ←乳児
14	金	甘辛肉入りごはん いんげんと人参のゴマ和え 清汁	牛もも肉	こんにやく 三温糖 ごま 三温糖	ごぼう 人参 しめじ 三つ葉 いんげん 人参 えのき わかめ ねぎ	※コーンフレーククッキー 牛乳	HM粉 コーンフレーク 三温糖 マーガリン 牛乳 牛乳
15	土	プチクロワッサン コーンクリームスープ	ソーセージ	プチクロワッサン じゃがいも	玉ねぎ 人参 クリームコーン	おかし	おかし
17	月	そぼろ納豆丼 みそけんちん汁	鶏ミンチ 納豆 鶏もも肉 油揚げ みそ	ご飯 三温糖 さといも こんにやく なたね油	ひじき 人参 人参 大根 ごぼう ねぎ しめじ	◎※ココアバナロールケーキ 牛乳	小麦粉 卵 牛乳 なたね油 ココア ホイップクリーム バナ 牛乳
18	火	ご飯 カラスカレイの照り焼き 切干大根煮 清汁	カラスカレイ 油揚げ かまぼこ	ご飯 三温糖 片栗粉 三温糖 なたね油	人参 玉ねぎ 大根 ほうれん草	※甘納豆蒸しパン 牛乳	HM粉 三温糖 牛乳 甘納豆 牛乳
19	水	◎ベーコンとコーンの クリームスパゲッティー ジャコサラダ	ベーコン 牛乳 生クリーム 粉チーズ ジャコ	スパゲッティー マーガリン 和風ドレッシング	玉ねぎ しめじ コーン クリームコーン レタス 胡瓜 ミントマト コーン	※麦入りごま昆布おにぎり 牛乳	ご飯 ごま 塩昆布 ごま油 押麦
20	木	カレーライス チーズサラダ	牛もも肉 チーズ ハム	じゃがいも なたね油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜	アメリカンドッグ 牛乳	アメリカンドッグ 牛乳
21	金	ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ	合挽きミンチ 豆腐 みそ ハム 卵	ご飯 三温糖 片栗粉 なたね油 三温糖 ごま油	玉ねぎ 人参 しょうが ねぎ 人参 胡瓜	※ジャコトースト 牛乳	食パン ジャコ あおのり マヨネーズ 牛乳
22	土	鮭ごはん 具沢山汁	さけ 豚バラ肉 油揚げ みそ	ご飯 ごま なたね油	人参 大根 玉ねぎ ねぎ	おかし	おかし
24	月	ご飯 鯖の塩焼き 大豆入りひじき煮 みそ汁	さば 大豆 油揚げ みそ	ご飯 三温糖	ひじき 人参 大根 人参 わかめ	※ココアプリン 瀬戸の汐揚げ 牛乳	卵不使用プリンの素 牛乳 ココア 三温糖 ホイップ 瀬戸の汐揚げ 牛乳
25	火	コンソメコンゴハン タンドリーチキン ポトフ風スープ	鶏もも肉 ヨーグルト ベーコン	ご飯 三温糖 じゃがいも なたね油	コーン ケチャップ 人参 玉ねぎ キャベツ	オレンジ エースコイン 牛乳	オレンジ エースコイン 牛乳
26	水	麦入りわかめごはん にゅうめん	鶏もも肉 かまぼこ	ご飯 押麦 そうめん なたね油	わかめ 玉ねぎ 人参 ねぎ わかめ	※ツナ玉お好み焼き 牛乳	小麦粉 卵 ツナ キャベツ チーズ 削り節 あおのり ソース 牛乳
27	木	ご飯 筑前煮 こぶあえ	鶏もも肉 ちくわ	ご飯 三温糖 なたね油	人参 大根 ごぼう れんこん いんげん 胡瓜 キャベツ 大根	※白玉豆腐ドーナツ 牛乳	HM粉 豆腐 白玉粉 粉糖 牛乳
28	金	ご飯 ササミチーズフライ 胡瓜の中華漬け みそ汁 セリー(幼児)	ささみ チーズ 卵 豆腐 みそ	ご飯 小麦粉 パン粉 なたね油 三温糖 ごま油 ゼリー	胡瓜 玉ねぎ 人参 わかめ	水無月 星たべよ 牛乳	水無月 星たべよ 牛乳
29	土	北海道ミルク 具沢山スープ	ソーセージ	北海道ミルクパン じゃがいも なたね油	人参 玉ねぎ パセリ	おかし	おかし

※は園手作りおやつです。◎は新メニューです。

当園では、無添加のハム・ベーコン・ウィンナーを使用しており、小麦、乳、卵アレルギーでも食べることができます。

今月の給食の旬の食材は、いんげん、キャベツ、胡瓜、じゃがいも、トマト、レタスです。

《 神様に感謝していただきましょう 》



☆今月の平均給与栄養量☆

乳児	蛋白質	16.7g	カルシウム	205mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	376 μg	ビタミンB2	0.35mg	エネルギー	
	脂肪	14.5g	鉄	1.5mg	ビタミンB1	0.22mg	ビタミンC	16mg	460kcal	
幼児	蛋白質	19.1g	カルシウム	191mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	448 μg	ビタミンB2	0.35mg	エネルギー	
	脂肪	16.2g	鉄	1.9mg	ビタミンB1	0.25mg	ビタミンC	19mg	538kcal	