

# 平成29年 6月分 給食だより

ひとつぶ保育園

日	曜	献立表	使用食品名	2～5歳児のおやつ	0～1歳児のおやつ
1	木	ごはん ちくわの磯辺揚げ(0・1歳は煮魚) かつお和え みそ汁	・米 ・ちくわ、小麦粉、青海苔粉、塩、油 ・白菜、きゅうり、人参、糸カツオ、しょうゆ(薄)、上白糖 ・木綿豆腐、大根、青ネギ、出し汁、みそ	牛乳 お菓子 くだもの 一口チーズ	牛乳 じゃが芋餅 くだもの
2	金	ごはん 肉と野菜のうま煮 胡瓜のツナ和え 牛乳	・米 ・牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、厚揚げ、油、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん、出し汁 ・胡瓜、生わかめ、ツナ、酢、上白糖、しょうゆ(薄) ・牛乳	人参白玉入りフルーツ ミックス お菓子	フルーツミックス
3	土	かやくうどん(0歳は煮込みうどん) くだもの	・うどん、鶏肉、生わかめ、干し椎茸、かまぼこ、ほうれん草、人参、水、出し昆布、出し昆布、出しかつお、しょうゆ(薄)、みりん ・くだもの	牛乳 パタースティック	牛乳 パタースティック
5	月	超熟ロール(0歳はごはん) 鶏肉と野菜のスープ煮 スパゲティサラダ 牛乳	・超熟ロール ・鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、キャベツ、セロリー、大根、パセリ、バター、スープの素、水、塩、こしょう ・スパゲティ、ロースハム、きゅうり、人参、塩・こしょう、マヨネーズ風調味料 ・牛乳	豆乳 チーズ入りホットケーキ くだもの(プルーン)	豆乳 チーズ入りホットケーキ くだもの(プルーン)
6	火	ごはん ひじきと大豆の炒め煮 さつま汁	・米 ・ひじき、大豆、鶏肉、蓮根、油揚げ、人参、平天、三度豆、油、上白糖、酒、みりん、しょうゆ(濃)、出し汁 ・豚肉、木綿豆腐、大根、さつま芋、ごぼう、人参、青ネギ、油、出し汁、みそ	牛乳 お菓子 ミニゼリー	牛乳 キャロットゼリー くだもの(バナナ)
7	水	ごはん つくね団子(0・1歳は鶏肉のほぐし煮) ごま和え みそ汁	・米 ・鶏ミンチ、生椎茸、玉ねぎ、塩・こしょう、しょうゆ(濃)、片栗粉、油 ・ほうれん草、白菜、人参、すりごま、しょうゆ(薄)、上白糖 ・木綿豆腐、生わかめ、えのき茸、出し汁、みそ	牛乳 わらび餅 くだもの(リンゴ)	牛乳 わらび餅、⑩あべかわ風 くだもの(リンゴ)
8	木	ごはん シーフードカレー 白す和え 牛乳	・米 ・むき海老、酒、切りイカ、バター、玉ねぎ、じゃが芋、人参、グリーンピース、カレールウ、スープの素、塩・こしょう、水 ・キャベツ、きゅうり、しらす干し、すりごま、酢、上白糖、しょうゆ(薄) ・牛乳	フルーツのヨーグルト和え お菓子	フルーツのヨーグルト和え
9	金	ごはん 豚肉とじゃが芋の甘辛炒め	・米 ・豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、しょうゆ(濃)、油、酒、上白糖、グリーンピース	牛乳 お菓子	牛乳 さつまいもとリンゴの重ね煮
22	木	けんちん汁	・鶏肉、木綿豆腐、つきこんにゃく、大根、人参、ごぼう、青ネギ、油、出し汁、しょうゆ(薄)	バナナ	バナナ
10	土	焼きそば(0歳は煮込みうどん) 牛乳 くだもの	・中華麺、豚肉、切りイカ、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青ネギ、油、塩、こしょう、ウスターソース、とんかつソース ・牛乳 ・くだもの	のむヨーグルト スナックスティック	のむヨーグルト スナックスティック
12	月	食パン(0歳はごはん)、ジャム ケチャップ煮 パーフェクトサラダ 牛乳	・食パン、ジャム ・豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、スープの素、ケチャップ、塩・こしょう、片栗粉、水 ・マカロニ、ロースハム、プロセスチーズ、きゅうり、人参、みかん(缶)、リンゴ、塩・こしょう、マヨネーズ風調味料 ・牛乳	豆乳 ゆでトウモロコシ くだもの(レーズン)	豆乳 芋ようかん くだもの(バナナ)
13	火	お弁当 牛乳	・牛乳	のむのむ お菓子 ミニゼリー	のむのむ① 甘納豆入り蒸しパン
14	水	ごはん 中華風煮 中華サラダ 牛乳	・米 ・豚肉、むき海老、玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン、干し椎茸、木綿豆腐、油、しょうが、スープの素、塩・こしょう、しょうゆ(濃)、片栗粉 ・ロースハム、青梗菜、白菜、人参、すりごま、上白糖、酢、しょうゆ(濃)、ごま油 ・牛乳	ミックスキャロット フレンチポテト	ミックスキャロット ふかしじゃが芋
15	木	ごはん 鯖の味噌煮(0・1歳はカレイ) 千切り大根の甘酢和え	・米 ・鯖、上白糖、みりん、酒、しょうゆ(濃)、みそ、甘味噌 ・千切り大根、きゅうり、しらす干し、すりごま、酢、上白糖、しょうゆ(薄)	牛乳 お菓子 メロン	牛乳 15日ジャム入り蒸しパン 27日甘納豆入り蒸しパン メロン
27	火	かきたま汁	・そうめん、卵、青ネギ、出し汁、しょうゆ(薄)、片栗粉		
17	土	ツナスパゲティ(0歳は煮込みうどん) 牛乳 くだもの	・スパゲティ、ツナ(水煮)、玉ねぎ、にんにく、油、ピーマン、トマト、トマトピューレ、ケチャップ、塩、こしょう、スープの素、パセリ ・牛乳 ・くだもの	のむヨーグルト スナックスティック	のむヨーグルト スナックスティック
23	金	ワカメご飯 ヒレカツ(0・1歳は鶏肉のほぐし煮) ごま酢和え みそ汁 フルーツヨーグルト	・米、酒、しょうゆ(薄)、塩、生わかめ、しらす干し、人参、油 ・豚肉(ヒレ)、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、水、油 ・キャベツ、きゅうり、すりごま、酢、上白糖、しょうゆ(濃)、人参 ・麩、玉ねぎ、生わかめ、出し汁、みそ	牛乳 黒糖フークレエ くだもの(みかん缶) いりこ	牛乳 黒糖フークレエ くだもの(みかん缶)
24	土	カレーうどん(0歳は煮込みうどん) くだもの	・うどん、牛肉、人参、玉ねぎ、青ネギ、油、出し汁、カレールウ、片栗粉 ・くだもの	牛乳 パタースティック	牛乳 パタースティック
29	木	お弁当 牛乳	・牛乳	ヨーグルト お菓子 くだもの(バナナ)	ヨーグルト じゃが芋餅 くだもの(バナナ)
30	金	ごはん おからの炒め煮 豚汁 味付け海苔	・米 ・おから、ちくわ、油揚げ、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、出し汁、上白糖、しょうゆ(濃)、塩、みりん ・豚肉、木綿豆腐、人参、ごぼう、そうめん、青ネギ、油、出し汁、みそ ・味付け海苔	牛乳 ゆで枝豆 くだもの(スイカ)	牛乳 ①ゆで豆 ⑩ホット ケーキ くだもの(スイカ)

献立は、その日の都合により変更する場合があります。

平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	リン	鉄	マグネシウム	レチノール当量	ビタミンEα	ビタミンD
	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	μg
未満児(1～2歳)	561	20.7	17.7	71.7	311	352	2.3	81	205	1.3	0.4
以上児(3～5歳)	586	21.2	17.9	76.6	252	319	2.6	86	209	1.5	0.5