

予定献立表

すぎのこ保育園

平成29年6月

新メニュー★ 手作りおやつ♪

	献立名	未満児主食	離乳食	材 料 名	お や つ
1 木	豚肉とキャベツ味噌炒め 春雨サラダ なめこ汁 いちご	ふりかけごはん	豚肉のやわらか煮 春雨、キャベツ和え物	豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ 春雨 きゅうり ハム なめこ 豆腐 いちご	前 牛乳 後 牛乳 今川焼
2 金	きのこカレー 福神漬 白菜ベーコンスープ バナナ	カレーライス	シチュー風煮 白菜だし煮	しめじ 豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも ベーコン 白菜 ほうれん草 春雨 バナナ	前 ヤクルト 後 ヨーグルト
3 土	合同大運動会				
5 月	餃子 もやしカレー炒め きゅうり漬け えび団子スープ オレンジ	のりたまごはん	人参甘煮 玉ねぎのだし煮	餃子 ベーコン もやし ピーマン きゅうり えび団子 しいたけ 人参 玉ねぎ オレンジ	前 牛乳 後 牛乳 パナナホットケーキ♪
6 火	焼きサバ 野菜うま煮 豚キャベツ汁 キウイフルーツ	ふりかけごはん	豚肉のやわらか煮 大根、人参だし煮	サバ 大根 人参 ごぼう ちくわ 豚肉 キャベツ コーン缶 玉ねぎ キウイフルーツ	前 飲むヨーグルト 後 麦茶 さつまいもスティック♪
7 水	★タンダーリーチキン 生野菜 ワカメ玉子スープ 黄桃缶	コーンパン	鶏肉トロトロ煮 きゅうりワカメだし煮	鶏肉 キャベツ きゅうり ワカメ 卵 黄桃缶	前 牛乳 後 牛乳 たい焼き
8 木	肉じゃが きゅうりの酢の物 ゴマしらす ちくわの味噌汁 オレンジ	しらすごはん	肉じゃが風煮 ワカメしらす和え	豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも きゅうり ワカメ カニカマ しらす ちくわ オレンジ	前 牛乳 後 牛乳 チーズホットック♪
9 金	ポークカレー 福神漬 マカロニサラダ 大根スープ パイナップル	カレーライス	豚肉、人参だし煮 じゃがいもマカロニサラダ	豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも マカロニ きゅうり 大根 ほうれん草 パイナップル	前 ヤクルト 後 牛乳 クリームパン
10 土	お弁当の日	チャーハン	中華豆腐 人参、大根ツナ和え	卵 ツナ缶 人参 玉ねぎ 大根 きゅうり 豆腐 バナナ ほうれん草	前 牛乳 後 チーズ おかし
12 月	焼肉 もやしのナムル トマト キャベツの味噌汁 さくらんぼ	ふりかけごはん	豚肉トマト煮 ほうれん草だし煮	豚肉 人参 玉ねぎ ピーマン もやし ほうれん草 トマト キャベツ さくらんぼ	前 牛乳 後 牛乳 ウィナーケーキ♪
13 火	★鮭みそチーズ焼き 粉ふきいも ニラ玉汁 温サラダ みかん缶	のりたまごはん	鮭トロトロ煮 じゃがいもマッシュ	鮭 チーズ じゃがいも キャベツ 人参 ピーマン ニラ 卵 みかん缶	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 シュークリーム
14 水	★厚揚げの肉詰め煮 おひたし しめじの味噌汁 パイン缶	おにぎり	豆腐、挽肉あんかけ おひたし刻み	厚揚げ 鶏挽肉 卵 ほうれん草 しめじ 豆腐 パイナップル	前 牛乳 後 コロコロゼリー♪
15 木	メンチカツ コーンサラダ ベーコンスープ キウイフルーツ	ふりかけごはん	キャベツだし煮 人参、玉ねぎ甘煮	メンチカツ レタス きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン缶 人参 カニカマ キウイフルーツ	前 牛乳 後 牛乳 クレープ♪
16 金	ビーフカレー 福神漬 ワンタンスープ グレープフルーツ	カレーライス	肉じゃが風煮 チンゲン菜スープ煮	牛肉 人参 玉ねぎ じゃがいも ワンタン 鶏肉 チンゲン菜 グレープフルーツ	前 ヤクルト 後 リンゴジュース おかし
17 土	はんぺんフライ 大根サラダ けんちんうどん オレンジ	鮭おにぎり	大根、人参だし煮 くたくたうどん	はんぺん 大根 人参 きゅうり 鶏肉 ごぼう しいたけ 油揚げ うどん オレンジ	前 牛乳 後 チーズ おかし
19 月	八宝菜 ★ひじきゴマ酢和え 豆腐汁 さくらんぼ	のりたまごはん	豚肉、白菜やわらか煮 あんかけ豆腐	人参 白菜 しいたけ 豚肉 ひじき ちくわ 豆腐 さくらんぼ	前 牛乳 後 牛乳 キャロットワッフル★
20 火	★タラのケチャップあんかけ 豆腐サラダ ワカメと芋の味噌汁 パイナップル	ふりかけごはん	タラトロトロ煮 トマト、じゃがいもマッシュ	タラ 人参 玉ねぎ インゲン 豆腐 レタス トマト ワカメ じゃがいも パイナップル	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 エクレア
21 水	ミートマカロニ 野菜サラダ パンブキンスープ キウイフルーツ	ジャムサンド	やわらかミートマカロニ かぼちゃ甘煮	ミートソース マカロニ レタス きゅうり トマト かぼちゃ 玉ねぎ キウイフルーツ	前 牛乳 後 牛乳 おかし
22 木	カルシウム納豆 野菜炒め うずら卵煮 豚汁 洋梨缶	納豆ごはん	カルシウム納豆 キャベツ、豆腐和え	納豆 小松菜 しらす ひじき 豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ うずら卵 ごぼう 豆腐	前 牛乳 後 りんごゼリー
23 金	チキンカレー 福神漬 ミモザサラダ 野菜スープ ムース	カレーライス	シチュー風煮 レタス、トマト和え	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃがいも トマト レタス 卵 ベーコン 白菜 ムース	前 ヤクルト 後 牛乳 とと焼き
24 土	鮭フライ ねばねばサラダ トマト かき玉汁 グレープフルーツ	ごまおにぎり	鮭だし煮 ワカメ、トマト和え	鮭 玉ねぎ オクラ ワカメ きゅうり トマト しめじ 卵 鶏肉 グレープフルーツ	前 牛乳 後 チーズ おかし
26 月	麻婆豆腐 もやしの酢の物 キャベツもみ モロヘイヤスープ みかん缶	麻婆丼	中華豆腐 モロヘイヤ、しらす煮	豆腐 人参 しいたけ 豚肉 キャベツ ハム しらす 玉ねぎ モロヘイヤ みかん缶	前 牛乳 後 牛乳 蒸しパン♪
27 火	牛肉コロッケ ★コブサラダ 中華スープ パイナップル	のりたまごはん	鶏肉トマト煮 ほうれん草、豆腐サラダ	牛肉コロッケ 鶏肉 きゅうり トマト 卵 人参 玉ねぎ 豆腐 ほうれん草 パイナップル	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 カナッペ♪
28 水	チキンソテー グリーンサラダ ポテト マカロニスープ バナナ	スティックパン	鶏肉トロトロ煮 ブロッコリー、人参だし煮	鶏肉 レタス きゅうり ブロッコリー ポテト ベーコン 人参 マカロニ バナナ	前 牛乳 後 プリン
29 木	(誕生会)ヒカッ 三色サラダ ナポリタン 春巻 ワカメえのきスープ ゼリー	鮭まぜこみご飯	豚肉やわらか煮 大根、人参だし煮	豚肉 大根 人参 きゅうり ハム 玉ねぎ 春巻 ゼリー 鶏肉 ワカメ	前 牛乳 後 牛乳 ロールケーキ
30 金	ハヤシライス 福神漬 ポトフ パイン缶	ハヤシライス	肉じゃが風煮 キャベツ、人参スープ煮	牛肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも キャベツ ウインナー パイナップル	前 ヤクルト 後 牛乳 おやつ春巻♪
1 土	豚丼 じゃがいも金平 春雨ピーナツ 厚揚げの味噌汁 オレンジ	豚丼	豚肉トロトロ煮 人参、春雨甘煮	豚肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 春雨 きゅうり 厚揚げ ごぼう オレンジ	前 牛乳 後 ぶどうゼリー

今月の平均カロリー348kcal 平均たんぱく質15.3g 平均脂質14.8g (ごはん、パンなどの主食のカロリーは含まれておりません)

