

# 予定献立

平成30年度  
6月号

すぎのこ保育園

今月の平均カロリー 367kcal たんぱく質15.4g 脂質15.4g  
(パン、ごはんなどの主食カロリーはふくまれておりません。)

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 金	エッグカレー 福神漬 オレンジ ワンタンスープ コロコロサラダ	カレーライス	シチュウ風 きゅうりスープ煮	卵 人参 玉ねぎ じゃがいも 豚肉 さつまいも きゅうり ワンタン オレンジ	前 ヤクルト 後 りんごゼリー
2 土	<b>合同大運動会</b>				
4 月	厚焼玉子 ひじきゴマ酢和え 洋梨缶 ちくわの味噌汁 きゅうり漬け	ワカメごはん	ひじき煮 人参だし煮	卵 ベーコン ひじき 人参 インゲン きゅうり ちくわ ほうれん草 洋梨缶	前 牛乳 後 牛乳 とと焼き
5 火	鮭味噌チーズ焼き 肉みそサラダ しめじかき玉汁 パイナップル	ふりかけごはん	鮭だし煮 キャベツ豚肉煮	鮭 チーズ 豚肉 きゃべつ きゅうり しめじ 卵 鶏肉 パイナップル	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 クレープ♪
6 水	豆腐ハンバーグ コーンサラダ 野菜スープ グレープフルーツ	ジャムサンド	豆腐挽肉がけ 野菜スープ煮	豆腐 合挽肉 玉ねぎ レタス きゅうり コーン缶 白菜 グレープフルーツ	前 牛乳 後 牛乳 シュークリーム
7 木	八宝菜 インゲンベーコン炒め 中華スープ キウイフルーツ	なめたけごはん	白菜とろみ煮 鶏肉やわらか煮	白菜 人参 豚肉 いんげん ベーコン 鶏肉 ほうれん草 キウイフルーツ	前 牛乳 後 牛乳 バナナホットケーキ♪
8 金	チーズカレー 福神漬 チキンサラダ ワカメ玉子スープ フルーチェ	カレーライス	肉じゃが風 きゅうり和え	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃがいも チーズ レタス きゅうり ワカメ 卵 フルーチェ	前 ヤクルト 後 ブドウジュース クリームパン
9 土	<b>お弁当の日</b>	チャーハン	玉ねぎ挽肉煮 豆腐和え	卵 玉ねぎ 挽き肉 人参 ごぼう 豆腐 バナナ ほうれん草 なた	前 牛乳 後 チーズ おかし
11 月	麻婆豆腐 ナムル トマト 大根スープ パイナップル	ふりかけごはん	中華豆腐 トロトロトマト	豆腐 人参 豚挽肉 もやし ほうれん草 トマト 豚肉 大根 パイナップル	前 牛乳 後 牛乳 ジャムサンド♪
12 火	★エビポテコロッケ 野菜サラダ たけのこスープ オレンジ ふりかけ	鮭ごはん	ポテトマッシュ 鶏肉キャベツ煮	じゃがいも えび レタス きゅうり トマト 竹の子 ワカメ 鶏肉 オレンジ	前 飲むヨーグルト 後 麦茶 さつま芋スティック♪
13 水	豚肉キャベツ炒め 野菜うま煮 じゃがいも汁 黄桃缶	おにぎり	豚肉やわらか煮 玉ねぎ甘煮	豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ レンコン 大根 ごぼう ちくわ じゃがいも 黄桃缶	前 牛乳 後 ヨーグルト
14 木	炒り鶏 なめこ豆腐 おひたし あさり汁 オレンジ	しらすごはん	炒り鶏 なめこ豆腐	鶏肉 人参 ごぼう レンコン 豆腐 なめこ ほうれん草 あさり オレンジ	前 牛乳 後 コロコロゼリー♪
15 金	ハヤシライス 福神漬 えび団子スープ ミックスフルーツ	ハヤシライス	じゃがいもマッシュ 野菜だし煮	牛肉 じゃがいも 人参 えび団子 しいたけ 小松菜 みかん缶	前 ヤクルト 後 ジュース カスタードケーキ
16 土	ハムカツ 豆腐サラダ カレーうどん パイナップル	しらすおにぎり	豆腐煮 くたくたうどん	ハム チーズ 豆腐 きゅうり トマト 豚肉 玉ねぎ うどん パイナップル	前 牛乳 後 チーズ おかし
18 月	青椒肉絲 きゅうり酢の物 えのき変わり味噌汁 グレープフルーツ	ふりかけごはん	豚肉ピーマン煮 きゅうりワカメ和え	豚肉 ピーマン 竹の子 きゅうり ワカメ カニカマ えのき グレープフルーツ	前 牛乳 後 牛乳 ミニドック
19 火	鮭フライ ブロッコリーサラダ ニラ玉汁 キウイフルーツ	のりたまごはん	鮭煮付けほぐし やわらかブロッコリー	鮭 卵 玉ねぎ ブロッコリー トマト コーン缶 ニラ キウイフルーツ	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 たい焼き
20 水	照り焼きチキン スパゲッティーサラダ ベーコンスープ みかん缶	ハムサンド	やわらかチキン くたくたパスタ	鶏肉 レタス 人参 きゅうり マカロニ ベーコン キャベツ みかん缶	前 牛乳 後 プリン
21 木	【誕生会】唐揚げ サラダ ピザトースト 白菜スープ ゼリー ポテト	ひき肉混ぜご飯	温野菜刻み 鶏肉だし煮	鶏肉 キャベツ ブロッコリー パン ハム ゼリー 白菜 ベーコン ほうれん草	前 牛乳 後 ジョア ロールケーキ
22 金	ポークカレー 福神漬 三色サラダ たっぷりコーンスープ メロン	カレーライス	シチュウ風 大根スープ煮	豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 福神漬 大根 きゅうり 鶏肉 コーン缶 メロン	前 ヤクルト 後 麦茶 さつま芋お焼き♪
23 土	甘酢肉団子 切干サラダ ★春雨スープ キウイフルーツ	鮭おにぎり	やわらか肉団子 切干煮	鶏挽肉 人参 ピーマン きゅうり ツナ 大根 キャベツ キウイフルーツ	前 牛乳 後 チーズ おかし
25 月	焼肉 レンコン金平 インゲンごま和え なめこ汁 さくらんぼ	ふりかけごはん	豚肉野菜煮 豆腐だし煮	豚肉 人参 玉ねぎ ピーマン レンコン インゲン なめこ 豆腐 さくらんぼ	前 牛乳 後 牛乳 蒸しパン♪
26 火	赤魚唐揚げ 粉ふきいも 大根酢の物 けんちん汁 メロン	のりたまごはん	粉ふきいも けんちん煮	赤魚 じゃがいも 大根 鶏肉 豆腐 ごぼう こんにゃく 油揚げ メロン	前 飲むヨーグルト 後 ミルメーク ワッフル♪
27 水	かぼちゃコロッケ ミートマカロニ えのきスープ 生野菜 黄桃缶	黒糖パン	ミートマカロニ ワカメスープ煮	コロッケ マカロニ ミートソース ワカメ 鶏肉 えのき キャベツ 黄桃缶	前 牛乳 後 牛乳 エクレア
28 木	おかか納豆 肉団子 ひじき煮 ワカメ汁 みかん缶	納豆ごはん	おかか納豆 ワカメ豆腐和え	納豆 ひじき 豚挽肉 さつまあげ 肉団子 ワカメ 豆腐 みかん缶	前 牛乳 後 牛乳 スティックパン
29 金	きのこカレー 福神漬 春雨サラダ 玉子スープ キウイフルーツ	カレーライス	肉じゃが風 春雨和え	しめじ 豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 春雨 ハム 鶏肉 卵 キウイフルーツ	前 ヤクルト 後 牛乳 ホトック♪
30 土	春巻 グリーンサラダ アスパラ炒め 塩ラーメン バナナ	ごまおにぎり	ブロッコリーだし煮 鶏肉アスパラ煮	春巻 キャベツ ブロッコリー なた 中華麺 玉ねぎ 鶏肉 アスパラ バナナ	前 牛乳 後 チーズ おかし