



# 予定献立表

平成31年度  
6月号  
すぎのこ保育園

今月の平均カロリー-396 kcal  
たんぱく質14.7g 脂質15.9g ナトリウム1.7g  
(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

	献立名	未満児主食	離乳食	材 料	名	お や つ
1 土	合同大運動会					前後 リンゴJ
3 月	すき焼き風煮 春雨ピーナツ なめこ汁 さくらんぼ	ごはん	牛肉のだし煮 豆腐の中華あん	牛肉 白菜 糸こん 春雨 人参 きゅうり 豆腐 ねぎ なめこ さくらんぼ		前後 牛乳 ヤクルト ととやき
4 火	さばの蒲焼き 生野菜 トマト もやしの味噌汁 グレープフルーツ	ごはん	刻みトマト 人参の甘煮	さば きやべつ きゅうり トマト もやし 人参 豆腐 油揚げ グレープフルーツ		前後 飲むヨーグルト 牛乳 ウィンナー-ナツJ
5 水	麻婆茄子 レタスと水菜のごま酢和え ワカメ汁 みかん缶	おにぎり	豚肉の味噌煮 茄子のトロロ煮	豚挽肉 なす ピーマン レタス 水菜 ちくわ ワカメ 豆腐 みかん缶		前後 牛乳 麦茶 おかし
6 木	豆腐のカレーあん もやしの酢の物 ★芋煮汁 さくらんぼ	あずきごはん	豆腐の中華あん サライモのだし煮	豚挽肉 豆腐 もやし 人参 ほうれん草 牛肉 大根 ごぼう さといも さくらんぼ		前後 牛乳 牛乳 コロケパンJ
7 金	ハヤシライス 福神漬 温野菜 ワンタンスープ キウイフルーツ	ハヤシライス	肉じゃが風煮 鶏肉のミルク煮	牛肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 福神漬 キャベツ ピーマン 鶏肉 ほうれん草 キウイフルーツ		前後 ヤクルト フルーツヨーグルトJ
8 土	シューマイ 三色サラダ カレーうどん 黄桃缶	しらすおにぎり	大根サラダ くたくたうどん	シューマイ 大根 人参 きゅうり 豚肉 玉ねぎ 人参 油揚げ うどん 黄桃缶		前後 牛乳 チーズ おかし
10 月	牛肉のケチャップ炒め レンコンの金平 えのき変わり味噌汁 さくらんぼ	ごはん	牛肉のだし煮 玉ねぎの甘煮	牛肉 ピーマン 玉ねぎ レンコン 人参 えのき 豆腐 さくらんぼ		前後 牛乳 牛乳 エクレア
11 火	赤魚の唐揚げ 大根の酢の物 鶏団子の味噌汁 グレープフルーツ	ごはん	魚の味噌煮 鶏肉のミルク煮	赤魚 大根 人参 きゅうり 鶏挽肉 ねぎ 豆腐 グレープフルーツ		前後 飲むヨーグルト 牛乳 あんクリームパンJ
12 水	クリームコロッケ 生野菜 ワカメ玉子スープ 洋梨缶 チェリー缶	スティックパン	人参の甘煮 ほうれん草のだし煮	クリームコロッケ キャベツ きゅうり ワカメ 人参 玉ねぎ 玉子 鶏肉 洋梨缶 チェリー缶		前後 牛乳 麦茶 おにぎりJ
13 木	おかか納豆 おひたし パイナップル 豚汁 ★キャベツと魚肉ソーセージ炒め	納豆ごはん	刻み納豆 豚肉のやわらか煮	納豆 キャベツ ピーマン 魚肉ソーセージ 豚肉 人参 ごぼう こんにやく ほうれん草 パイン		前後 牛乳 牛乳 せんべい
14 金	ポークカレー 福神漬 たっぷりコーンスープ リンゴカスタード	カレーライス	肉じゃが風煮 くたくたりんご	豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 福神漬 鶏肉 コーン缶 ほうれん草 リンゴカスタード		前後 ヤクルト オレンジJ 野菜ケーキJ
15 土	お弁当交流デー	チャーハン	豆腐の中華あん じゃがいもマッシュ	じゃがいも ベーコン キャベツ きゅうり 豆腐 玉麩 バナナ 玉子 ナルト ねぎ		前後 牛乳 チーズ おかし
17 月	野菜炒め はんぺんチーズ焼き スンドゥブ オレンジ	ごはん	人参のしょうゆ煮 豚肉の味噌煮	豚肉 人参 玉ねぎ キャベツ 椎茸 もやし ピーマン はんぺん チーズ 豆腐 ニラ オレンジ		前後 牛乳 牛乳 だらやき
18 火	鮭フライ ブロッコリーサラダ 夕顔の味噌汁 バナナ	ごはん	鮭のだし煮 刻みブロッコリー	さけ 玉ねぎ 玉子 ブロッコリー コーン缶 トマト 夕顔 人参 油揚げ バナナ		前後 飲むヨーグルト ミルク スティックパン
19 水	ラ外ウイユスパゲティ ポテトサラダ ベーコンスープ パイン缶	ジャムサンド	くたくたパスタ じゃがいもマッシュ	ベーコン ウィンナー なす スッキリトマト スパゲティ じゃがいも きゅうり 玉ねぎ 人参 パイン缶		前後 牛乳 麦茶 おやきJ
20 木	【誕生会】手羽甘辛揚げ ポテトミートマロニ ワカメえのきスープ かりかりサラダ ゼリー	五目ごはん	鶏肉のケチャップ煮 くたくたパスタ	手羽中 ポテト マカロニ 豚挽肉 ワカメ 玉ねぎ 人参 えのき パン キャベツ きゅうり ゼリー		前後 牛乳 フルーツプリンJ
21 金	★和風カレー 福神漬 野菜スティック もずくスープ フルーチェ	カレーライス	肉じゃが風煮 刻みサラダ	豚肉 人参 レンコン しめじ 大根 福神漬 もずく 玉ねぎ 鶏肉 きゅうり フルーチェ		前後 ヤクルト 牛乳 コンフレクJ
22 土	チキンゲット 大根サラダ けんちんうどん みかん缶	ごまおにぎり	大根の煮物 くたくたうどん	チキンゲット 大根 人参 きゅうり 鶏肉 ごぼう 油揚 しいたけ うどん みかん缶		前後 牛乳 チーズ おかし
24 月	バラ焼き コーンサラダ ニラの味噌汁 キウイフルーツ	ごはん	キャベツのやわらか煮 豆腐のだし煮	牛肉 玉ねぎ コーン缶 カニカマ キャベツ きゅうり ニラ 豆腐 玉子 キウイフルーツ		前後 牛乳 牛乳 シュガートーストJ
25 火	サワラの照り焼き 菜の花のごま和え 豚キャベ汁 オレンジ	ごはん	魚のしょうゆ煮 菜の花のだし煮	さわら 菜の花 人参 しめじ 豚肉 キャベツ 玉ねぎ コーン缶 オレンジ		前後 飲むヨーグルト 麦茶 みそもちJ
26 水	はんぺんフライ ミモザサラダ パターコーン ミネストローネ さくらんぼ	コーンパン	トマトパスタ じゃがいものミルク煮	はんぺん 玉子 キャベツ きゅうり コーン缶 トマト ベーコン 玉ねぎ 人参 パスタ さくらんぼ		前後 牛乳 マミー おかし
27 木	筑前煮 ほうれん草の磯辺和え じゃがいも汁 キウイフルーツ チェリー缶	ごまごはん	鶏肉のやわらか煮 ほうれん草のだし煮	鶏肉 人参 ごぼう 椎茸 筍 さつま揚げ 玉子 ほうれん草 じゃがいも 玉ねぎキウイ チェリー缶		前後 牛乳 牛乳 ジャムサンドJ
28 金	サバカレー 福神漬 白菜と肉団子のスープ バナナ	カレーライス	肉じゃが風煮 白菜のトロロ煮	さば缶 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 福神漬 白菜 春雨 絹さや バナナ		前後 ヤクルト ヨーグルト
29 土	★ちくわのポテトフライ ネパネバサラダ 中華そば グレープフルーツ	エビおにぎり	刻みオクラ ミニラーメン	ちくわ じゃがいも オクラ わかめ きゅうり 豚肉 ほうれん草 中華麺 グレープフルーツ		前後 牛乳 チーズ おかし
1 月	親子煮 ほうれん草のきのこ和え ワカメと芋の味噌汁 オレンジ	親子丼	鶏肉のケチャップ煮 じゃがいもマッシュ	鶏肉 玉ねぎ しいたけ 玉子 ほうれん草 かまぼこ なめたけ わかめ じゃがいも オレンジ		前後 牛乳 牛乳 シュークリーム