



6月献立表



平成30年度

岩間保育園(一般)

日	曜	献立名	午後おやつ	材料名			エネルギー (幼児) (Kcal)	間食	
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1	金	ぱりんこ 飲むヨーグルト	米飯 ボークビーンズ 切り干し大根サラダ 白菜スープ オレンジ	りんごの包み揚げ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ワントンの皮 サラダ油 片栗粉 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 だいす水 煮	玉葱 オレンジ りんご 人参 キャベツ エリンギ コーン缶 トマトピューレ 白菜 切り干し大根	633	青菜のおにぎり 味噌汁
2	土	ぱりんこ 飲むヨーグルト	和風スパゲティ 野菜スープ りんご	バナナ ビスコ 牛乳	スパゲティ バター 砂糖	牛乳 豆腐 ベーコン ツナ缶	玉葱 エリンギ しめじ 人参 キャベツ エリンギ 焼きのり りんご	538	
4	月	ミレービスケット 牛乳	米飯 鶏肉のマーマレード焼き ポテトサラダ 味噌汁 りんご	セサミクッキー 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 マヨネーズ バター ごま	牛乳 鶏肉 豆腐 味噌	胡瓜 まいだけ 人参 万能ねぎ マーマレード りんご	670	おかかおにぎり すまし汁
5	火	チーズ	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き 厚揚げの煮物 すまし汁 オレンジ	かぼちゃドーナツ 牛乳	米 ホットケーキ粉 サラダ油 砂糖 バター	牛乳 鮭 生揚げ 味噌	キャベツ オレンジ 人参 大根 しめじ 南瓜 いんげん 万能ねぎ わかめ	612	焼うどん 味噌汁
6	水	ぱりんこ 牛乳	冷やしきつねうどん 鶏レバーの甘辛煮 バナナ	ツナピラフ 牛乳	干しうどん 米 砂糖 バター	鶏レバー 牛乳 油揚げ ツナ缶	ほうれん草 人参 玉葱 生姜 バナナ	466	わかめおにぎり 味噌汁
7	木	チーズ	豚丼 ほうれん草のお浸し 味噌汁 キウイ	マシュマロサンド 牛乳	米 マシュマロ 砂糖	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌	ほうれん草 玉葱 大根 ごぼう 人参 生姜 キウイ	623	焼うどん すまし汁
8	金	ぱりんこ 飲むヨーグルト	食パン タンドリーチキン コールスローサラダ かぶのスープ オレンジ	青菜のおにぎり 牛乳	食パン 米 サラダ油 砂糖	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	キャベツ オレンジ かぶ 人参 小松菜 コーン缶	553	鮭おにぎり 味噌汁
9	土	ぱりんこ 飲むヨーグルト	ソース焼きそば 中華豆腐スープ りんご	バナナ ビスコ 牛乳	焼きそばめん サラダ油	牛乳 豚肉 豆腐	りんご バナナ 玉葱 キャベツ もやし 人参 ピーマン たら	491	
11	月	キンピスアスバラ 牛乳	ミートソーススパゲティ ひじきサラダ 野菜スープ りんご	鮭おにぎり 牛乳	スパゲティ 米 じゃがいも 砂糖 ごま油 片栗粉 サラダ油	牛乳 豚挽肉	りんご キャベツ 玉葱 トマトピューレ 人参 エリンギ ひじき コーン缶	672	青菜のおにぎり 味噌汁
12	火	チーズ	米飯 アジフライ 小松菜のえのき和え 味噌汁 バナナ	12日 あげほのケーキ 26日 誕生日ケーキ 牛乳	米 ホットケーキ粉 パン粉 サラダ油 砂糖 小麦粉 バター 26日)生クリーム	牛乳 鱈 卵 味噌	小松菜 バナナ キャベツ えのきたけ 万能ねぎ 人参 わかめ 26日) みかん缶 キウイ	560	焼うどん すまし汁
13	水	ぱりんこ 牛乳	米飯 鶏肉のチーズパン粉焼き キャベツソテー 味噌汁 キウイ	ツナサンド 牛乳	米 食パン 小麦粉 じゃがいも 卵 小麦粉 マヨネーズ サラダ油 オリーブ油	牛乳 鶏肉 砂糖 ツナ缶 味噌 粉チーズ	キウイ 玉葱 人参 キャベツ コーン缶 胡瓜 えのきたけ	614	わかめおにぎり すまし汁
14	木	チーズ	キーマカレー フロックリーサラダ 和風野菜スープ オレンジ	フルーツヨーグルト 麦茶	米 じゃがいも 小麦粉 バター サラダ油 砂糖	ヨーグルト 豚挽肉	オレンジ フロックリー 玉葱 バナナ みかん缶 パイ缶 キャベツ りんご 人参 白菜 グリンピース	481	ツナサンド 野菜スープ
15	金	ぱりんこ 飲むヨーグルト	わかめご飯 さわらの香味焼き 豆腐の炒り煮 味噌汁 りんご	南瓜ようかん 牛乳	米 砂糖 サラダ油	牛乳 さわら 豆腐 味噌	南瓜 りんご 玉葱 人参 まいだけ ひじき いんげん 切り干し大根 寒天	554	青菜のおにぎり 味噌汁
30	土	ぱりんこ 飲むヨーグルト	じゃこチャーハン 味噌汁 りんご	バナナ ビスコ 牛乳	米 サラダ油 ごま	牛乳 豆腐 しらす ベーコン 味噌	りんご バナナ 万能ねぎ 長ねぎ ピーマン わかめ	457	

- ★材料仕入れの都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ★アレルギーのあるお子様につきましてはメニューをアレンジしておだししています。
- ★26日はお誕生会で午後のおやつは誕生日ケーキです。
- ★マヨネーズ・ハム・ベーコン・ウィンナーは卵不使用のものを使っています。



よく噛んで食べましょ

よく噛むとどんないいことがある？

- ☆味覚が発達する
- ☆肥満を防止する
- ☆脳の働きを活発にする
- ☆唾液の分泌を促す
(食べ物の消化吸収をよくし、口の中を健康に保つ。)

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
幼児	567	22.3	17.5	268	2.1
乳児	481	19.4	14.7	269	1.8

	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	塩分 (g)
幼児	515	0.36	0.46	34	1.9
乳児	423	0.29	0.41	27	1.7

給食室より

ジメジメとした梅雨の季節がやってきます。
蒸し暑い日が続くと食欲が衰えがちです。
体調をくずさぬようご家庭でも食事や水分の
補給に十分気を付けていただくようお願いし
ます。またこの時期は気温湿度とも上昇し
カビが生えたり食中毒も発生しやすくなりま
す、食品の保存・賞味期限などにも注意しま
しょう。

※今月の新しい食材

- 鶏レバー
- マシュマロ
- クラッカー

