

# 平成30年度

# 6月給食献立表

# なかよし保育園

| 日曜   | 昼食   | おやつ                   | 赤<br>血や肉になる   | 黄<br>熱や力となる                              | 緑<br>調子をととのえる                                       |
|------|--|-----------------------|---|--|---|
| 1 金  | かれの野菜あんかけ<br>チキンナゲット<br>千切りキャベツ トマト<br>ススキムミルク | プリン<br>ウエハース          | カレイ・チキン<br>ナゲット・脱脂<br>粉乳・プリン                        | マヨネーズ・精白<br>米・いりごま・プ<br>リン・ウエハース         | たまねぎ・にんじ<br>ん・キャベツ・きゅ<br>うり・いんげん                    |
| 2 土  | コロッケ<br>ツナサラダ<br>ロールパン                         | かっぱえびせ<br>ん           | コロッケ・シー<br>チキン缶                                     | マヨネーズ・ロー<br>ルパン・かっぱえ<br>びせん              | キャベツ・きゅう<br>り・トマト                                   |
| 4 月  | 鶏肉のレモン煮<br>千切りキャベツ<br>豚汁<br>黒ゴマ                | おつまみチー<br>ズパイ         | 鶏肉・木綿豆<br>腐・油揚げ・豚<br>肉                              | じゃがいも・板こ<br>んにゃく・精白米・い<br>りごま・チーズパイ      | きゃべつ・だいこ<br>ん・にんじん・ねぎ                               |
| 5 火  | 鯖の照り焼き<br>ゆりもみりスープ<br>野食<br>ススキムミルク            | ヨーグルト・<br>バナナ         | 鯖・脱脂粉乳・<br>ヨーグルト                                    | マヨネーズ・じゃが<br>いも・精白米・いり<br>ごま・ハイハイ        | きゅうり・にんじ<br>ん・だいこん・ねぎ                               |
| 6 水  | 担担麺<br>春巻き<br>キャベツの千切り<br>ステックパン               | わらびもち                 | 合挽き肉・春巻き・<br>しらす干し                                  | 中華めん・ス<br>ティックパン・わ<br>らびもち               | にら・ねぎ・にんじ<br>ん・たまねぎ・チン<br>ゲンサイ・キャベツ                 |
| 7 木  | カレーライス<br>マカロニサラダ<br>トマト<br>リンゴ                | きなこの揚げ<br>パン          | 牛肉・パーモンド<br>カレー・魚肉ソー<br>セージ・きな粉                     | 精白米・じゃがい<br>も・マカロニ・マヨ<br>ネーズ・ロールパン       | にんじん・たまね<br>ぎ・きゅうり・トマ<br>ト・りんご                      |
| 8 金  | 肉じゃがの天ぷら<br>しゅうれんおし<br>ほ飯<br>ススキムミルク           | ホットケー<br>キ・幼児りん<br>ご  | 牛肉・冷凍ししゃ<br>も・鶏卵・しらす<br>干し・脱脂粉乳・<br>豆乳              | じゃがいも・糸こ<br>んにゃく・精白米・<br>ホットケーキミク<br>ス   | にんじん・たまね<br>ぎ・グリーンピース・ほうれん<br>そう・幼児りんご              |
| 9 土  | にくうどん<br>ふりかけご飯                                | ポップコーン                | 牛肉  | 細うどん・精白米・<br>ポップコーン・かつ<br>おふりかけ          | にんじん・ほうれん<br>そう・ねぎ                                  |
| 11 月 | 鮭の塩焼き<br>人参の金平<br>切干し煮<br>黒ごま                  | フライドポテ<br>ト・スポロン      | 塩鮭・鶏肉・油<br>揚げ・スポロン                                  | 糸こんにゃく・精<br>白米・いりごま・<br>フライドポテト          | にんじん・ごぼう・青<br>ピーマン・切干しだい<br>こん・いんげん                 |
| 12 火 | ミートスパゲッティ<br>野菜サラダ<br>ステックパン<br>ススキムミルク        | 桃ヨーグルト                | 合挽き肉・脱脂<br>粉乳・プレーン<br>ヨーグルト                         | スパゲティ・マヨ<br>ネーズ・スティッ<br>クパン              | たまねぎ・にんじん・トマ<br>トピューレ・キャベツ・ト<br>マト・コーン・きゅうり・<br>もも缶 |
| 13 水 | 焼き鳥丼<br>具たくさん味噌汁<br>オレンジ                       | レーズン入り<br>黄金マカロニ      | 鶏肉・鶏卵・油<br>揚げ・木綿豆<br>腐・きな粉                          | マカロニ・精白米                                 | たまねぎ・はくさい・だい<br>こん・にんじん・生しいた<br>け・ねぎ・オレンジ・レー<br>ズン  |
| 14 木 | 豆腐入りハンバーグ<br>千切りキャベツ<br>トマト<br>春雨スープ           | スイートポテ<br>ト           | 木綿豆腐・合挽き<br>肉・鶏卵・しらす<br>干し・普通牛乳                     | はるさめ・精白米・<br>マヨネーズ・さつま<br>いも・無塩バター       | たまねぎ・にんじん・青<br>ピーマン・キャベツ・ト<br>マト・チンゲンサイ             |
| 15 金 | 鯖の西京焼き<br>ほうじきの煮物<br>黒ごま                       | ココアクッ<br>キー・乳酸菌<br>飲料 | さわら・白みそ・さつま<br>揚げ・鶏肉・油揚げ・脱<br>脂粉乳・鶏卵・普通牛<br>乳・乳酸菌飲料 | 精白米・いりごま・<br>ホットケーキミク<br>ス・無塩バター・コ<br>コア | ごぼう・ひじき・に<br>んじん・青ピーマン                              |
| 16 土 | ぎゅうどん<br>豆腐とワカメの味噌汁                            | ハッピーター<br>ン           | 牛肉・木綿豆腐   | 精白米・ハッピー<br>ターン                          | にんじん・ほうれん<br>そう・たまねぎ・ね<br>ぎ・乾わかめ                    |

| 日曜   | 昼食   | おやつ                        | 赤<br>血や肉になる   | 黄<br>熱や力となる                                 | 緑<br>調子をととのえる   |
|------|--|----------------------------|---|---|---|
| 18 月 | 八宝菜<br>カレイのから揚げ<br>千切りキャベツ<br>おしゃこ                     | フルーツかん<br>てん               | 豚肉・色板・うず<br>ら卵水煮・カレ<br>イ・しらす干し・<br>寒天   | 精白米   | はくさい・青ピーマン・にんじ<br>ん・もやし・生しいたけ・たま<br>ねぎ・キャベツ・みかん缶・パ<br>イン缶・もも缶・バナナ |
| 19 火 | ハンバーガー<br>オニオンリング プチトマト<br>わかめと卵のスープ<br>ゼリー<br>ススキムミルク | みかんヨーグ<br>ルト               | オニオンリング・鶏<br>卵・脱脂粉乳・プ<br>レーンヨーグルト   | ロールパン・ゼ<br>リー                               | レタス・たまねぎ・<br>ミニトマト・乾わか<br>め・みかん缶                                  |
| 20 水 | ちゃんぽん<br>シュウマイ<br>チンゲン菜の和え物<br>ステックパン                  | アメリカン<br>ドック               | 豚肉・色板・ア<br>メリカンドック  | 中華めん・ス<br>ティックパン                            | キャベツ・たまねぎ・もや<br>し・青ピーマン・ねぎ・に<br>んじん・チンゲンサイ                        |
| 21 木 | ハヤシライス<br>春雨サラダ<br>フルーツポンチ                             | フルーチェ                      | 牛肉・ハヤシライ<br>スの素・ハム・鶏<br>卵・普通牛乳  | 精白米・じゃがいも・<br>はるさめ・マヨネー<br>ズ・フルーチェ『イチ<br>ゴ』 | たまねぎ・にんじん・<br>きゅうり・みかん缶・パ<br>イン缶・もも缶・バナナ<br>ゴ                     |
| 22 金 | メンチカツ<br>千切りキャベツ<br>かきたま<br>炊き込み<br>ススキムミルク            | 豆腐ドーナ<br>ツ・幼児ぶど<br>う       | メンチカツ・鶏卵・シー<br>チキン缶・油揚げ・脱脂<br>粉乳・木綿豆腐・普通牛<br>乳  | マヨネーズ・精白<br>米・ホットケーキ<br>ミックス                | キャベツ・乾わかめ・ね<br>ぎ・干しいたけ・にん<br>じん・幼児ぶどう                             |
| 23 土 | コロッケ<br>ツナサラダ<br>ロールパン                                 | パリンコ                       | コロッケ・シー<br>チキン缶   | マヨネーズ・ロー<br>ルパン・ぱりんこ                        | きゃべつ・きゅう<br>り・トマト   |
| 25 月 | 煮魚<br>ほうちん汁<br>黒ごま                                     | フルーツサン<br>ド                | ぶり・豚肉・木綿<br>豆腐・油揚げ・生<br>クリーム  | 冷凍さといも・精<br>白米・いりごま・<br>食パン                 | ごぼう・にんじん・だ<br>いこん・ねぎ・バナ<br>ナ・みかん缶・桃缶                              |
| 26 火 | カレーうどん<br>ツナオムレツ<br>小松菜の和え物<br>おにぎり<br>ススキムミルク         | ほうれん草蒸<br>しパン              | 牛肉・パーモンドカ<br>レー・ツナオムレ<br>ツ・脱脂粉乳・鶏卵  | 細うどん・精白米・<br>じゃがいも・蒸しパ<br>ンミックス             | にんじん・たまね<br>ぎ・こまつな・ほう<br>れん草                                      |
| 27 水 | 鶏肉の照り焼き<br>千切りキャベツ トマト<br>マカロニスープ<br>ご飯 黒ごま            | アイスクリー<br>ム                | 鶏肉・ハム・<br>スーパーカップ   | マヨネーズ・精白<br>米・マカロニ                          | きゃべつ・トマト・<br>きゅうり・人参・玉<br>ねぎ・ねぎ                                   |
| 28 木 | かれのからあげ<br>小松菜と厚揚げの煮びたし<br>千切りキャベツ<br>ご飯 黒ごま           | じゃこトース<br>ト・乳酸菌飲<br>料(りんご) | カレイ・厚揚げ・<br>しらす干し・乳酸<br>菌飲料(りんご)  | 精白米・いりご<br>ま・食パン・マヨ<br>ネーズ                  | きゃべつ・トマト・<br>玉ねぎ・にんじん・<br>こまつな                                    |
| 29 金 | 焼肉<br>野菜炒め<br>わかめと卵のスープ<br>おしゃこ<br>ススキムミルク             | バナナ・パイ<br>ン缶               | 牛肉・鶏卵・しらす<br>干し・脱脂粉乳  | 精白米   | キャベツ・たまねぎ・に<br>んじん・青ピーマン・乾<br>わかめ・バナナ・パイン<br>缶                    |
| 30 土 | 奉仕作業   | スティックパ<br>ン                |  |   |   |

- ※ ちょうちょう組の献立は、月齢や進み具合により、献立を変更します。
- ※ 朝10時のおやつは、ちょうちょう組・ひよこ組には、牛乳と市販のお菓子が、うさぎ組・りす組には、スキムミルクと市販のお菓子が付きます。
- ※ 白いご飯の献立の日には、ご飯の上に、おじゃこか黒ゴマが付きます。
- ※ 2歳以上のクラスの火曜日・金曜日には、給食時に、スキムミルクが付きます。
- ※ おやつは、保育園で手作りしています。
- ※ 仕入などの都合により、献立を変更する場合があります。その場合、今日の給食の写真とともに報告させていただきます。





---



