

6月 献立表

あおぞら総社

日曜日	午前おやつ	献立名	主な材料と体内での働き				午後おやつ
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	
1月	せんべい	ツナカレー れんこんサラダ 果物	ツナフレーク	玉ねぎ・人参 れんこん・コーン・人参・ブロッコリー	米(国産)・じゃが芋・いちごジャム マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーフレーク 醤油	バナナヨーグルト 麦茶
2火	蒸し南瓜	豚肉と野菜の塩こうじ炒め がんもの煮物 春雨サラダ ごはん すまし汁	豚肉 がんもどき ●ハム	玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・人参 大根・人参 人参・きゅうり 玉ねぎ・ほうれん草	油 砂糖・でん粉 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖 米(国産)	料理酒・塩こうじ・塩 醤油・料理酒・だし 酢・醤油 だし・醤油・塩	クリームパン 牛乳
3水	ウエハース	さばのごま風味焼 粉ふき芋 小松菜のおかまヨ和え ごはん 味噌汁	さば かつお節 赤みそ・白みそ	あおさのり 小松菜・もやし・人参 玉ねぎ・わかめ	油・砂糖・白ごま じゃが芋 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	塩・みりん風調味料・料理酒・醤油 塩 醤油 だし	焼きそば 麦茶
4木	人参の煮物	五目麻婆豆腐 昆布のかみかみサラダ ごはん スープ 果物	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ 細切昆布・きゅうり・人参・ごぼう・もやし 大根・小松菜	油・砂糖・でん粉 砂糖・調合ごま油 米(国産)	醤油・料理酒・鶏がらスープ・塩 醤油・酢・みりん風調味料 鶏がらスープ	マドレーヌ 牛乳
5金	小魚	鶏肉の味噌照焼 かぼちゃの甘煮 チーズサラダ ごはん すまし汁	鶏肉・白みそ ▲チーズ	かぼちゃ ブロッコリー・人参・コーン 玉ねぎ・わかめ	砂糖・油 マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	みりん風調味料・料理酒 醤油 だし・醤油・塩	いももち 牛乳
6土	五穀ビスケット	わかめうどん かぶのそぼろ煮 キャベツと胡瓜の塩昆布和え	生揚げ 鶏ひき肉	わかめ・青ねぎ かぶ・人参 キャベツ・きゅうり・塩昆布	うどん・砂糖 油・砂糖	だし・醤油・みりん風調味料 醤油・料理酒・みりん風調味料・だし	せんべい 牛乳
8月	昆布	スパゲティミートソース グリーンサラダ スープ 果物	牛豚ひき肉	玉ねぎ・人参・にんにく・トマトベース・ドライパセリ グリーンアスパラガス・きゅうり・キャベツ・コーン わかめ・大根	●スパゲティ・オリーブ油・油・砂糖 砂糖・オリーブ油	赤ワイン(料理用)・トマトケチャップ・ウスターソース・コンソメ 酢・塩 コンソメ	きつねおにぎり 麦茶
9火	人参の煮物	赤魚の蒲焼風 ほうれん草のごま和え ごはん 味噌汁 果物	赤魚 赤みそ・白みそ	ほうれん草・もやし・人参 玉ねぎ	でん粉・油・砂糖 白ごま・砂糖 米(国産) さつま芋	料理酒・醤油・みりん風調味料 醤油 だし	チーズマフィン 牛乳
10水	白い風船ミルククリーム	エビフライ【お祭り】 彩りサラダ ケチャップライス スープ オレンジゼリー	●えびフライ(えび・卵・小麦粉・パン粉) ツナフレーク	キャベツ・トマト・人参・コーン ピーマン・玉ねぎ かぶ・オクラ・しめじ	油 砂糖・オリーブ油 米(国産)・オリーブ油	中濃ソース 酢・醤油・塩 コンソメ・塩・トマトケチャップ コンソメ オレンジゼリー	焼きまんじゅう 麦茶
11木	大根の煮物	親子丼 白菜と胡瓜のサラダ 味噌汁 ペビーチーズ	鶏肉・●卵 油揚げ・赤みそ・白みそ ▲チーズ	玉ねぎ・人参・青ねぎ 白菜・きゅうり・人参 小松菜	米(国産)・油・砂糖	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 醤油・みりん風調味料・だし だし	グレープゼリー せんべい 牛乳
12金	スティックきゅうり	豚肉と野菜のカレー炒め マカロニサラダ ごはん 味噌汁 果物	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ピーマン きゅうり・人参・コーン キャベツ	じゃが芋・油 マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産) おつゆ麩	カレーパウダー・コンソメ・塩 だし	スイートポテト 牛乳
13土	せんべい	鶏の照焼き丼 カリフラワーのおおさお和え 味噌汁	鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが・キャベツ・のり カリフラワー・人参・あおさのり 小松菜	米(国産)・油・砂糖・でん粉・白ごま 白ごま	醤油・みりん風調味料・塩 醤油・みりん風調味料・だし だし	五穀ビスケット 牛乳
15月	小魚	カレーうどん 焼売 里芋のツナマヨ和え ペビーチーズ	豚肉・油揚げ 肉しゅうまい(鶏肉・キャベツ・小麦粉・玉ねぎ) かつおフレーク ▲チーズ	玉ねぎ・人参・しめじ ほうれん草	うどん・油・いちごジャム 里芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)	カレーフレーク・だし・醤油・みりん風調味料 醤油 醤油	韓国風おにぎり 麦茶
16火	せんべい	八宝菜 春巻き ごはん 中華スープ 果物	豚肉・ちくわ 豆腐	白菜・玉ねぎ・人参・たけのこ・しいたけ・チンゲン菜 春巻 わかめ	油・でん粉 油 米(国産)	鶏がらスープ・醤油・塩 鶏がらスープ・醤油	お麩のラスク 牛乳
17水	蒸しじゃがいも	白身魚フライ 添え野菜 切干大根のハリハリ和え ごはん 味噌汁	白身魚フライ(たら・パン粉) チキンフレーク 赤みそ・白みそ	キャベツ・きゅうり 切干大根・ほうれん草・人参 玉ねぎ・えのきだけ	油 調合ごま油・砂糖・白ごま 米(国産)	中濃ソース 塩・コンソメ 醤油・酢 だし	今川焼 牛乳
18木	せんべい	ハヤシライス カリフラワーサラダ 果物	牛肉	玉ねぎ・人参・しめじ・トマトベース カリフラワー・きゅうり・コーン	米(国産) マヨネーズタイプ(卵不使用)	ハヤシフレーク・トマトケチャップ 塩	あじさいゼリー クッキー 牛乳
19金	大根の煮物	鶏肉のバター醤油焼 ほうれん草のお浸し ごはん 味噌汁 果物	鶏肉 赤みそ・白みそ	ほうれん草・もやし・人参 白菜・人参	小麦粉・油・▲バター 米(国産)	塩・醤油 醤油・みりん風調味料・だし だし	メロンパン 牛乳
20土	ウエハース	豚肉と野菜のオイスターソース丼 さつま芋の旨煮 味噌汁	豚肉 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・チンゲン菜・しめじ 大根・わかめ	米(国産)・でん粉・油・調合ごま油・砂糖 さつま芋	オイスターソース・醤油・料理酒・鶏がらスープ 醤油・みりん風調味料・だし だし	せんべい 牛乳
22月	昆布	サーモンのタルタル焼 焼かぼちゃ アスパラのサラダ ひじきのふりかけごはん 味噌汁	ピンクサーモン かつお節 赤みそ・白みそ	ドライパセリ・玉ねぎ かぼちゃ グリーンアスパラガス・きゅうり・人参 ひじき 小松菜	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(卵不使用) 油 油・砂糖 米(国産)・砂糖 おつゆ麩	塩 塩 醤油・酢 醤油 だし	バームクーヘン 牛乳
23火	人参の煮物	豚肉の甘酢炒め キャベツの和え物 ごはん 味噌汁 果物	豚肉 ツナフレーク 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ピーマン・人参 キャベツ・ほうれん草 大根	油・砂糖・でん粉 米(国産) おつゆ麩	トマトケチャップ・醤油・酢・鶏がらスープ 醤油・みりん風調味料 だし	黒糖ちんすこう 牛乳
24水	せんべい	鶏肉の唐揚げ もやしときゅうりの磯和え ごはん 味噌汁 果物	鶏肉 ちくわ 豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが もやし・きゅうり・人参・のり ほうれん草	小麦粉・でん粉・油 砂糖 米(国産)	醤油・料理酒 だし・醤油 だし	フルフルデザート(いちご) せんべい 麦茶
25木	蒸し南瓜	味噌ラーメン 大根の中華サラダ 焼売 果物	豚肉・赤みそ かつおフレーク 肉しゅうまい(鶏肉・キャベツ・小麦粉・玉ねぎ)	玉ねぎ・人参・もやし・万能ねぎ・にんにく・しょうが きゅうり・大根・コーン	ラーメン・油・調合ごま油 砂糖・調合ごま油	醤油・鶏がらスープ 醤油・酢 醤油	かつおぶりかけおにぎり 麦茶
26金	大根の煮物	鶏肉の和風マヨ焼 花野菜サラダ ごはん 味噌汁 果物	鶏肉 赤みそ・白みそ	カリフラワー・ブロッコリー・人参・コーン 小松菜・もやし	マヨネーズタイプ(卵不使用)・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	本みりん・料理酒・醤油 酢・塩・醤油 だし	肉まん 牛乳
27土	五穀ビスケット	三色丼 白菜の塩昆布和え 味噌汁	鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	コーン・さやいんげん 白菜・人参・きゅうり・塩昆布 キャベツ・大根	米(国産)・砂糖・油	醤油・みりん風調味料・塩・だし だし	せんべい 牛乳
29月	せんべい	白身魚の磯辺揚げ オクラの納豆和え ごはん 味噌汁 果物	ホキ 納豆 油揚げ・赤みそ・白みそ	あおさのり オクラ・人参 玉ねぎ	小麦粉・油 米(国産)	塩 醤油 だし	黒ごまさつま芋蒸しパン 牛乳
30火	白い風船ミルククリーム	ハンバーガー【お誕生日会】 ポテトフライ コールスローサラダ スープ	牛豚ひき肉・豆腐	玉ねぎ 黄ピーマン・きゅうり・キャベツ・人参 白菜・オクラ・人参	パン粉・油・砂糖・●/▲バーガーパン(パンズ) ポテトフライ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩・赤ワイン(料理用)・中濃ソース・トマトケチャップ・コンソメ 塩 コンソメ・塩	お誕生日ケーキ 麦茶

★献立の一部を変更する場合があります。

(月間平均値) 以上児 エネルギー(エ) 555kcal たんぱく質(た) 20.4g 脂質(脂) 17.7g 食塩相当量(食塩) 2.0g
未満児 エネルギー(エ) 444kcal たんぱく質(た) 16.0g 脂質(脂) 12.9g 食塩相当量(食塩) 1.7g