

2018



6月の献立



うらわポロ保育園

幼児食

日	曜日	昼食		午後おやつ	エネルギー たんぱく質
		献立名	材料		
1	金	じゃこと人参のご飯 すまし汁 豆腐ステーキの肉味噌かけ ごぼうときゅうりのサラダ	米 ちりめん干し 人参 木綿豆腐 鶏肉 玉ねぎ グリーンピース ごぼう きゅうり キャベツ 長ねぎ	牛乳 人参とコーンのお焼き	723kcal 24.9g
2	土	ふりかけご飯 スープ ポークソテーBBQソース かぼちゃの甘煮	米 豚肉 玉ねぎ にんにく 人参 ブロッコリー かぼちゃ コーン しめじ	牛乳 手作りプリン	569kcal 22.6g
4	月	ハヤシライス オレンジ ほうれん草のごまサラダ	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリンピース ほうれん草 人参 コーン 白すりごま オレンジ	牛乳 ボンデケーキ	591kcal 19.3g
5	火	ご飯 すまし汁 大根の小エビあんかけ 豚肉とキャベツのごま味噌炒め	米 豚肉 キャベツ コーン 人参 白すりごま 大根 素干しエビ 枝豆 白菜 長ねぎ	牛乳 りんごゼリー くるくるマカロニきなこ	537kcal 22.2g
6	水	スパゲッティナポリタン 厚揚げと玉子のスープ かぼちゃのサクサクパン粉焼き	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ 厚揚げ もやし 玉子 パセリ	牛乳 洋ナシのケーキ	588kcal 21.7g
7	木	ご飯 すまし汁 オレンジ スケウタラのごま焼き ジャガ芋のそぼろ煮	米 助宗タラ 白いりごま 大根 人参 オレンジ ジャガ芋 長ねぎ 豚肉 グリンピース 玉ねぎ 油揚げ	牛乳 納豆巻き	588kcal 22.2g
8	金	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 もやしの中華和え パイン	米 豚肉 生姜 人参 長ねぎ グリンピース 豆腐 もやし ブロッコリー パプリカ赤 玉ねぎ ワカメ パイン	牛乳 さつま芋のきなこごま団子	600kcal 20.6g
9	土	ご飯 みそ汁 鶏ささみの中華風 大根のツナ煮	米 鶏肉 キャベツ パプリカ黄 ツナフレーク 大根 人参 枝豆 豆腐 なめこ	牛乳 中華風炊き込みご飯	606kcal 25.7g
11	月	ご飯 みそ汁 桃 スケウタラの竜田揚げ ジャガ芋のトマト煮込み	米 助宗タラ 生姜 ほうれん草 人参 鶏肉 ジャガ芋 グリンピース トマト 玉ねぎ ワカメ 桃	牛乳 お好み焼き	662kcal 26.2g
12	火	カレーライス オレンジ 大根のごまマヨサラダ	米 豚肉 玉ねぎ ジャガ芋 人参 カレールー 牛乳 大根 枝豆 白すりごま オレンジ	牛乳 チーズ かぼちゃようかん	638kcal 20.3g
13	水	ひじきご飯 みそ汁 茹で豚のおかかサラダ さつま芋の塩バター煮	米 ひじき 油揚げ 人参 白いりごま 豚肉 もやし 水菜 花かつお さつま芋 白菜 焼ひ	牛乳 クッキー みるくくずもち	663kcal 23.2g
14	木	彩り手まり寿司 すまし汁 オレンジ ひとくちササミカツ 三色和え<イベント献立>	米 きゅうり エビ 玉子 鶏肉 パン粉 トマト キャベツ コーン 人参 ごぼう 長ねぎ オレンジ	牛乳 豆乳スコーン	550kcal 22.2g
15	金	じゃこと人参のご飯 すまし汁 豆腐ステーキの肉味噌かけ ごぼうときゅうりのサラダ	米 ちりめん干し 人参 木綿豆腐 鶏肉 玉ねぎ グリーンピース ごぼう きゅうり キャベツ 長ねぎ	牛乳 人参とコーンのお焼き	723kcal 24.9g
16	土	ふりかけご飯 スープ ポークソテーBBQソース かぼちゃの甘煮	米 豚肉 玉ねぎ にんにく 人参 ブロッコリー かぼちゃ コーン しめじ	牛乳 手作りプリン	569kcal 22.6g
18	月	ハヤシライス オレンジ ほうれん草のごまサラダ	米 豚肉 玉ねぎ トマト ハヤシルー グリンピース ほうれん草 人参 コーン 白すりごま オレンジ	牛乳 ボンデケーキ	591kcal 19.3g
19	火	ご飯 すまし汁 大根の小エビあんかけ 豚肉とキャベツのごま味噌炒め	米 豚肉 キャベツ コーン 人参 白すりごま 大根 素干しエビ 枝豆 白菜 長ねぎ	牛乳 りんごゼリー くるくるマカロニきなこ	537kcal 22.2g
20	水	スパゲッティナポリタン 厚揚げと玉子のスープ かぼちゃのサクサクパン粉焼き	スパゲッティ 鶏肉 玉ねぎ ピーマン かぼちゃ 厚揚げ もやし 玉子 パセリ	牛乳 洋ナシのケーキ	588kcal 21.7g
21	木	ご飯 すまし汁 オレンジ スケウタラのごま焼き ジャガ芋のそぼろ煮	米 助宗タラ 白いりごま 大根 人参 オレンジ ジャガ芋 長ねぎ 豚肉 グリンピース 玉ねぎ 油揚げ	牛乳 納豆巻き	588kcal 22.2g
22	金	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 もやしの中華和え パイン	米 豚肉 生姜 人参 長ねぎ グリンピース 豆腐 もやし ブロッコリー パプリカ赤 玉ねぎ ワカメ パイン	牛乳 さつま芋のきなこごま団子	600kcal 20.6g
23	土	ご飯 みそ汁 鶏ささみの中華風 大根のツナ煮	米 鶏肉 キャベツ パプリカ黄 ツナフレーク 大根 人参 枝豆 豆腐 なめこ	牛乳 中華風炊き込みご飯	606kcal 25.7g
25	月	ご飯 みそ汁 桃 スケウタラの竜田揚げ ジャガ芋のトマト煮込み	米 助宗タラ 生姜 ほうれん草 人参 鶏肉 ジャガ芋 グリンピース トマト 玉ねぎ ワカメ 桃	牛乳 お好み焼き	662kcal 26.2g
26	火	カレーライス オレンジ 大根のごまマヨサラダ	米 豚肉 玉ねぎ ジャガ芋 人参 カレールー 牛乳 大根 枝豆 白すりごま オレンジ	牛乳 チーズ かぼちゃようかん	638kcal 20.3g
27	水	ひじきご飯 みそ汁 茹で豚のおかかサラダ さつま芋の塩バター煮	米 ひじき 油揚げ 人参 白いりごま 豚肉 もやし 水菜 花かつお さつま芋 白菜 焼ひ	牛乳 クッキー みるくくずもち	607kcal 23.1g
28	木	あじさいライス すまし汁 オレンジ ひとくちササミカツ 三色和え<イベント献立>	米 きゅうり エビ 玉子 鶏肉 パン粉 トマト キャベツ コーン 人参 ごぼう 長ねぎ オレンジ	牛乳 豆乳スコーン	550kcal 22.2g
29	金	じゃこと人参のご飯 すまし汁 豆腐ステーキの肉味噌かけ ごぼうときゅうりのサラダ	米 ちりめん干し 人参 木綿豆腐 鶏肉 玉ねぎ グリーンピース ごぼう きゅうり キャベツ 長ねぎ	牛乳 人参とコーンのお焼き	723kcal 24.9g
30	土	ふりかけご飯 スープ ポークソテーBBQソース かぼちゃの甘煮	米 豚肉 玉ねぎ にんにく 人参 ブロッコリー かぼちゃ コーン しめじ	牛乳 手作りプリン	569kcal 22.6g

都合により献立の変更がある場合もあります。

栄養士 市嶋 春菜