

2018



## 6月の献立



うらわポポロ保育園

乳児食

日	曜日	午前おやつ	昼食		午後おやつ	エネルギー たんぱく質
			献立名	材料		
1	金	牛乳 ビスケット	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	542kcal 18.7g
2	土	牛乳 せんべい	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	427kcal 17.0g
4	月	牛乳 ビスケット	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	443kcal 14.5g
5	火	牛乳 せんべい	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	402kcal 16.6g
6	水	牛乳 ビスケット	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	441kcal 16.3g
7	木	牛乳 せんべい	ご飯 すまし汁 オレンジ スケソウタラのごま焼き じゃが芋のそぼろ煮	米 助宗タラ 白すりごま 大根 人参 オレンジ じゃが芋 長ねぎ 豚肉 グリンピース 玉ねぎ 油揚げ	牛乳 納豆巻き	441kcal 16.7g
8	金	牛乳 ビスケット	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	450kcal 15.5g
9	土	牛乳 せんべい	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	455kcal 19.3g
11	月	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 桃 スケソウタラの竜田揚げ じゃが芋のトマト煮込み	米 助宗タラ 生姜 ほうれん草 人参 鶏肉 じゃが芋 グリンピース トマト 玉ねぎ ワカメ 桃	牛乳 お好み焼き	497kcal 16.7g
12	火	牛乳 せんべい	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 じゃが芋 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	479kcal 15.2g
13	水	牛乳 ビスケット	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 白すりごま 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	497kcal 17.4g
14	木	牛乳 せんべい	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	383kcal 16.7g
15	金	牛乳 ビスケット	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	542kcal 18.7g
16	土	牛乳 せんべい	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	427kcal 17.0g
18	月	牛乳 ビスケット	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	443kcal 14.5g
19	火	牛乳 せんべい	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	421kcal 16.6g
20	水	牛乳 ビスケット	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	441kcal 16.3g
21	木	牛乳 せんべい	ご飯 すまし汁 オレンジ スケソウタラのごま焼き じゃが芋のそぼろ煮	米 助宗タラ 白すりごま 大根 人参 オレンジ じゃが芋 長ねぎ 豚肉 グリンピース 玉ねぎ 油揚げ	牛乳 納豆巻き	552kcal 16.7g
22	金	牛乳 ビスケット	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	450kcal 15.5g
23	土	牛乳 せんべい	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	455kcal 19.3g
25	月	牛乳 ビスケット	ご飯 みそ汁 桃 スケソウタラの竜田揚げ じゃが芋のトマト煮込み	米 助宗タラ 生姜 ほうれん草 人参 鶏肉 じゃが芋 グリンピース トマト 玉ねぎ ワカメ 桃	牛乳 お好み焼き	497kcal 16.7g
26	火	牛乳 せんべい	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 じゃが芋 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	479kcal 15.2g
27	水	牛乳 ビスケット	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 白すりごま 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	497kcal 17.4g
28	木	牛乳 せんべい	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	383kcal 16.7g
29	金	牛乳 ビスケット	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	542kcal 18.7g
30	土	牛乳 せんべい	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	427kcal 17.0g

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