

令和元年6月



献立表



西国分寺保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
01 土	昼食	① ごはん ② ほうれん草とベーコンのスープ ③ 鶏肉のマーマレード焼き ④ さつまいもサラダ ⑤ グレープフルーツ	米 マーマレード さつまいも、油、三温糖	ベーコン 鶏もも肉	ほうれん草、玉ねぎ にんにく、生姜 きゅうり、人参 グレープフルーツ	コンソメ、塩 醤油、酒 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアちんすこう	小麦粉、三温糖、油	牛乳		ココア(ピュアココア)
03 月	昼食	① 肉うどん ② さつまいものきんぴら ③ しらすとわかめの三杯酢 ④ バナナ	生うどん、油 さつまいも、油、三温糖 三温糖	豚もも肉 しらす干し、カットわかめ	小松菜、玉ねぎ、人参 きゅうり、人参 バナナ	昆布(だし用)、削り節(だし用)、醤油、みりん、塩 醤油 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② バインヨーグルト蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 ヨーグルト、牛乳	バイン缶	ベーキングパウダー
04 火	昼食	① ハヤシライス ② 切干大根とひじきのサラダ ③ ポイルえんどう ④ 夏みかん	米、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉 ひじき	玉ねぎ、人参、アスパラ、マッシュルーム 小松菜、人参、切干大根 スナップえんどう 夏みかん	ハヤシルウ、ケチャップ、中濃ソース 酢、醤油、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 高野豆腐のきな粉トースト ③ 茹でとうもろこし	三温糖、米粉、油 とうもろこし	牛乳 高野豆腐、豆乳、きな粉		塩
05 水	昼食	① ごはん ② 冬瓜の味噌汁 ③ 豆腐のまさご揚げ ④ かぼちゃ煮 ⑤ バイナップル	米 片栗粉、油 三温糖	木綿豆腐、鶏ひき肉、しらす干し、ひじき	冬瓜、チンゲン菜 人参、万能ねぎ かぼちゃ パイナップル	米みそ、煮干し 醤油、酒、塩 だし汁、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② カスタードサンド	ソフトフランスパン、三温糖、コーンスターチ、小麦粉	牛乳 豆乳、卵		
06 木	昼食	① ごはん ② かぶのすまし汁 ③ かじきの風味焼き ④ 和風ラタトゥユ ⑤ ジューシーオレンジ	米 小麦粉、油 オリーブ油	かじき、青のり 鶏もも肉	かぶ、小松菜、えのき茸 生姜 ホールトマト缶、かぼちゃ、なす、 ズッキーニ、にんにく ジューシーオレンジ	昆布(だし用)、削り節(だし用)、醤油、塩 みりん、醤油 米みそ、酒、みりん、こしょう
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大豆のスコーン	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 大豆水煮、牛乳		塩、ベーキングパウダー
07 金	昼食	① レーズンロール ② トマトとレタスのスープ ③ 鶏肉の豆乳クリームソースかけ ④ ブロccoliーサラダ ⑤ メロン	ぶどうパン 油、米粉 油、三温糖	ベーコン 鶏もも肉、豆乳 ツナ缶	トマト、レタス、玉ねぎ 玉ねぎ、人参 ブロッコリー、人参 メロン	コンソメ、塩 塩、こしょう 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ポテトもち	じゃが芋、小麦粉、三温糖、バター、片栗粉	牛乳		醤油
08 土	昼食	① ごはん ② 大根と麩の味噌汁 ③ 玉葱入り豚肉の生姜焼き ④ いんげんのごま和え ⑤ オレンジ	米 麩 油 白ごま、三温糖	豚肩ロース	大根、長ねぎ 玉ねぎ、生姜 さやいんげん、人参 オレンジ	米みそ、煮干し 醤油、みりん、酒 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② さつまいもきんとん	さつまいも、三温糖	牛乳	バイン缶	塩
10 月	昼食	① 時計ごはん ② おくらスープ ③ 鶏肉のトマトソースかけ ④ もやしのマヨドレサラダ ⑤ 夏みかん	米、コーン缶 コーン缶 油、三温糖 卵なしマヨネーズ、ごま油	炊き込みわかめ カットわかめ 鶏もも肉 ハム	人参 オクラ、人参 トマト、玉ねぎ もやし、人参、きゅうり 夏みかん	コンソメ、塩、こしょう 酒、ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ごまラスク	食パン、バター、三温糖、白ごま	牛乳		
11 火	昼食	① タンメン ② いら玉炒め ③ ミニトマト ④ バナナ	生中華めん、油、ごま油 油、ごま油	豚もも肉 卵	もやし、キャベツ、人参、長ねぎ にら、玉ねぎ、生椎茸 ミニトマト バナナ	醤油、中華だしの素、塩 醤油、中華だしの素、塩
	午後おやつ	① じゃこおやき ② そら豆の塩ゆで	米	ピザ用チーズ、じゃこ、青のり	そら豆	醤油 塩
12 水	昼食	① ごはん ② 茄子の味噌汁 ③ 鶏肉の甘酢炒め ④ 切干大根の煮物 ⑤ バイナップル	米 油、三温糖、片栗粉 油、三温糖	鶏もも肉 油揚げ	なす、人参 玉ねぎ、人参 人参、切干大根 パイナップル	米みそ、煮干し ケチャップ、酒、酢、塩 だし汁、醤油、みりん
	午後おやつ	① 牛乳 ② キャベツの塩スパゲティ	スパゲティ、油、オリーブ油	牛乳 ハム	キャベツ、玉ねぎ、にんにく	塩、こしょう
13 木	昼食	① 中華丼 ② 豆腐と豆苗のスープ ③ 春雨サラダ ④ ジューシーオレンジ	米、油、片栗粉、ごま油、三温糖 コーン缶、春雨、油、ごま油、三温糖	豚もも肉 木綿豆腐	白菜、玉ねぎ、人参、たけのこ(水煮)、 生椎茸、生姜、にんにく 豆苗、えのき茸 もやし、きゅうり、人参 ジューシーオレンジ	中華だしの素、醤油、塩 中華だしの素、塩 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② あじさいゼリー ③ ぱりんこ	三温糖 ぱりんこ	牛乳	りんごジュース、ブドウジュース、粉寒天	
14 金	昼食	① バターロール ② ミルクスープ ③ 鱈のトマトソースかけ ④ 大豆のサラダ ⑤ メロン	バターロール じゃが芋、バター 油、小麦粉、三温糖 油、三温糖	牛乳、ベーコン たら 大豆水煮	玉ねぎ、人参 ホールトマト缶、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 メロン	コンソメ、塩、こしょう 醤油、塩、こしょう 酢、塩
	午後おやつ	① きつねご飯 ② 枝豆の塩ゆで	米、三温糖	油揚げ	人参、ごぼう 枝豆	醤油、酒、みりん、削り節(だし用) 塩
15 土	昼食	① ごはん ② わかめスープ ③ 豚肉のブルコギ ④ 小松菜のナムル ⑤ グレープフルーツ	米 油、ごま油 三温糖、ごま油	カットわかめ 豚もも肉	人参、長ねぎ 玉ねぎ、にら、生姜 小松菜、もやし、人参 グレープフルーツ	中華だしの素、塩 醤油、酒 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアちんすこう	小麦粉、三温糖、油	牛乳		ココア

17月	昼食	①肉うどん ②さつまいものきんぴら ③しらすとわかめの三杯酢 ④バナナ	生うどん、油 さつまいも、油、三温糖 三温糖	豚もも肉 しらす干し、カットわかめ	小松菜、玉ねぎ、人参 きゅうり、人参 バナナ	昆布(だし用)、削り節(だし用)、醤油、みりん、塩 醤油 酢、醤油
	午後おやつ	①牛乳 ②パインヨーグルト蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 ヨーグルト、牛乳	パイン缶	ベーキングパウダー
18火	昼食	①ハヤシライス ②切干大根とひじきのサラダ ③ポイルえんどう ④夏みかん	米、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉 ひじき	玉ねぎ、人参、アスパラ、マッシュルーム 小松菜、人参、切干大根 スナップえんどう 夏みかん	ハヤシルー、ケチャップ、中濃ソース 酢、醤油、塩 塩
	午後おやつ	①牛乳 ②高野豆腐のきな粉トースト ③茹でとうもろこし	三温糖、米粉、油 とうもろこし	牛乳 高野豆腐、豆乳、きな粉		塩
19水	昼食	①ごはん ②冬瓜の味噌汁 ③豆腐のまさご揚げ ④かぼちゃ煮 ⑤パイナップル	米 片栗粉、揚げ油 三温糖	木綿豆腐、鶏ひき肉、しらす干し、ひじき	冬瓜、チンゲン菜 人参、万能ねぎ かぼちゃ パイナップル	米みそ、煮干し 醤油、酒、塩 だし汁、醤油、塩
	午後おやつ	①牛乳 ②カスタードサンド	ソフトフランスパン、三温糖、コーンスターチ、小麦粉	牛乳 豆乳、卵		
20木	昼食	①ごはん ②かぶのすまし汁 ③かじきの風味焼き ④和風ラタトゥユ ⑤ジュースオレンジ	米 小麦粉、油 オリーブ油	かじき、青のり 鶏もも肉	かぶ、小松菜、えのき茸 生姜 ホールトマト缶、かぼちゃ、なす、 ズッキーニ、にんにく ジュースオレンジ	昆布(だし用)、削り節(だし用)、醤油、塩 みりん、醤油 米みそ、酒、みりん、こしょう
	午後おやつ	①牛乳 ②大豆のスコーン	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 大豆水煮、牛乳		塩、ベーキングパウダー
21金	昼食	①レーズンロール ②トマトとレタスのスープ ③鶏肉の豆乳クリームソースかけ ④ブロッコリーサラダ ⑤メロン	ぶどうパン 油、米粉 油、三温糖	ベーコン 鶏もも肉、豆乳 ツナ缶	トマト、レタス、玉ねぎ 玉ねぎ、人参 ブロッコリー、人参 メロン	コンソメ、塩 塩、こしょう 酢、塩
	午後おやつ	①牛乳 ②ポテトもち	じゃが芋、小麦粉、三温糖、バター、片栗粉	牛乳		醤油
22土	昼食	①ごはん ②大根と麩の味噌汁 ③玉葱入り豚肉の生姜焼き ④いんげんのごま和え ⑤オレンジ	米 麩 油 白ごま、三温糖	豚肩ロース	大根、長ねぎ 玉ねぎ、生姜 さやいんげん、人参 オレンジ	米みそ、煮干し 醤油、みりん、酒 醤油
	午後おやつ	①牛乳 ②さつまいもきんとん	さつまいも、三温糖	牛乳	パイン缶	塩
24月	昼食	①ごはん ②オクラとなめこの味噌汁 ③かつおの竜田揚げあんかけ ④ほうれん草ともやしの磯和え ⑤夏みかん	米 油、片栗粉、三温糖	木綿豆腐 かつお きざみのり	オクラ、なめこ 生姜、にんにく ほうれん草、もやし、人参 夏みかん	米みそ、煮干し だし汁、醤油、酒、みりん だし汁、醤油
	午後おやつ	①牛乳 ②ごまラスク	食パン、バター、三温糖、白ごま	牛乳		
25火	昼食	①タンメン ②にら玉炒め ③ミニトマト ④バナナ	生中華めん、油、ごま油 油、ごま油	豚もも肉 卵	もやし、キャベツ、人参、長ねぎ にら、玉ねぎ、生椎茸 ミニトマト バナナ	醤油、中華だしの素、塩 醤油、中華だしの素、塩
	午後おやつ	①じゃこおやき ②そら豆の塩ゆで	米	ピザ用チーズ、じゃこ、青のり	そら豆	醤油 塩
26水	昼食	①ごはん ②茄子の味噌汁 ③鶏肉の甘酢炒め ④切干大根の煮物 ⑤パイナップル	米 油、三温糖、片栗粉 油、三温糖	鶏もも肉 油揚げ	なす、人参 玉ねぎ、人参 人参、切干大根 パイナップル	米みそ、煮干し ケチャップ、酒、酢、塩 だし汁、醤油、みりん
	午後おやつ	①牛乳 ②キャベツの塩スパゲティ	スパゲティ、油、オリーブ油	牛乳 ハム	キャベツ、玉ねぎ、にんにく	塩、こしょう
27木	昼食	①中華丼 ②豆腐と豆苗のスープ ③春雨サラダ ④ジュースオレンジ	米、油、片栗粉、ごま油、三温糖 コーン缶、春雨、油、ごま油、三温糖	豚もも肉 木綿豆腐	白菜、玉ねぎ、人参、たけのこ(水煮)、 生椎茸、生姜、にんにく 豆苗、えのき茸 もやし、きゅうり、人参 ジュースオレンジ	中華だしの素、醤油、塩 中華だしの素、塩 酢、醤油、塩
	午後おやつ	①牛乳 ②あじさいゼリー ③ぱりんこ	三温糖 ぱりんこ	牛乳	りんごジュース、ブドウジュース、粉寒天	
28金	昼食	①バターロール ②ミルクスープ ③鱈のトマトソースかけ ④大豆のサラダ ⑤メロン	バターロール じゃが芋、バター 油、小麦粉、三温糖 油、三温糖	牛乳、ベーコン たら 大豆水煮	玉ねぎ、人参 ホールトマト缶、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 メロン	コンソメ、塩、こしょう 醤油、塩、こしょう 酢、塩
	午後おやつ	①きつねご飯 ②枝豆の塩ゆで	米、三温糖	油揚げ	人参、ごぼう 枝豆	醤油、酒、みりん、削り節(だし用) 塩
29土	昼食	①ごはん ②わかめスープ ③豚肉のブルコギ ④小松菜のナムル ⑤グレープフルーツ	米 油、ごま油 三温糖、ごま油	カットわかめ 豚もも肉	人参、長ねぎ 玉ねぎ、にら、生姜 小松菜、もやし、人参 グレープフルーツ	中華だしの素、塩 醤油、酒 醤油
	午後おやつ	①牛乳 ②ココアちんすこう	小麦粉、三温糖、油	牛乳		ココア

☆乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳を飲みます。

☆ほし組の連絡帳用に献立ごとに番号を付けています。連絡帳の番号と合わせてご覧ください。

☆材料の都合により、献立表と異なる場合があります。

☆かぜ組のお弁当デーは12日(水)です。

☆うみ組のお弁当デーは24日(月)です。

☆そら組のお弁当デーは26日(水)です。

栄養価	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値	490kcal	19.5g	14.0g	565kcal	22.5g	16.5g
今月の平均値	520kcal	20.8g	18.4g	571kcal	21.7g	18.9g

