

6月献立【0～2歳児用】実習保育園

		午前おやつ	昼食	午後おやつ	【赤の素材】	【黄色の素材】	【緑の素材】
					血や肉になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品
1	金	牛乳	ご飯 すき焼き風煮 青菜の胡麻和え 炒り玉子 ワカメのすまし汁 フルーツ	フレンチトースト 麦茶	牛肉 玉子	お米 じゃがいも	玉ねぎ にんじん 小松菜 白菜 しらたき
2	土	牛乳	ご飯 焼き魚 小松菜ともやしのナムル 粉吹き芋 大根の味噌汁 フルーツ	季節の果物 牛乳	魚	お米 じゃが芋	玉ねぎ にんじん 大根 もやし 小松菜 白菜 しらたき
4	月	牛乳	ご飯 ビーフシチュー ポテトサラダ 卵と野菜のスープ フルーツ	鮭おにぎり 牛乳	牛肉 マヨネーズ	お米 じゃが芋	玉ねぎ にんじん しめじ きゅうり コーン
5	火	牛乳	ご飯 肉じゃが プロックリーの胡麻味噌マヨ和え ちくわ煮 青菜ともやしの味噌汁 フルーツ	いちごサンド 牛乳	豚肉 マヨネーズ	お米 じゃが芋	玉ねぎ にんじん しらたき 小松菜 もやし プロックリー
6	水	牛乳	ご飯 納豆オムレツ 春雨サラダ 青菜のソテー ワカメのスープ フルーツ	マカロニきなこ 牛乳	玉子 ツナ	お米	玉ねぎ にんじん 青菜
7	木	牛乳	ご飯 酢豚風 コーンソテー さつま揚げ煮 豆腐の味噌汁 フルーツ	パウンドケーキ 牛乳	豚肉 さつま揚げ煮	お米	玉ねぎ にんじん 筍 コーン 豆腐
8	金	牛乳	ご飯 じゃが芋と厚揚げの煮物 炒り玉子 プロックリーのおかか和え 春雨スープ フルーツ	みかんゼリー 牛乳	とり肉 玉子	お米 じゃが芋	玉ねぎ にんじん プロックリー 大根
9	土	牛乳	ご飯 五目金平 ツナそばろ ポイルトマト そうめんと長ネギのすまし汁 フルーツ	季節の果物 牛乳	とり肉 ツナ	お米	玉ねぎ にんじん トマト 長ネギ
11	月	牛乳	ハヤシライス ツナサラダ 野菜たっぷりスープ フルーツ	青菜のおにぎり 牛乳	牛肉 ツナ	お米 じゃが芋	玉ねぎ にんじん しめじ きゅうり もやし
12	火	牛乳	ご飯 八宝菜 昆布あえ ウインナー 小松菜とお麩の味噌汁 フルーツ	蒸パン 牛乳	豚肉 ウインナー	お米	玉ねぎ にんじん 白菜 筍 小松菜
13	水	牛乳	ご飯 鶏肉のサッパリ煮 ほうれん草のおかか和え フィッシュソーセージ 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	桃ゼリー 牛乳	とり肉 フィッシュソーセージ	お米	玉ねぎ にんじん ほうれん草 玉ねぎ
14	木	牛乳	ご飯 厚揚げのケチャップ煮 キャベツの塩ゆで さつま揚げ煮 洋風かき卵スープ フルーツ	けんちんうどん 牛乳	豚挽き肉 たまご	お米 じゃが芋	玉ねぎ にんじん 大根 キャベツ
15	金	牛乳	ご飯 チンジャオロース ひじきサラダ 炒り豆腐 青菜とえのきの味噌汁 フルーツ	きなこヨーグルト 麦茶	牛肉	お米 豆腐	玉ねぎ にんじん 青菜 えのき ピーマン
16	土	牛乳	ご飯 魚のムニエル ほうれん草の煮浸し スクランブルエッグ 豚汁 フルーツ	季節の果物 牛乳	魚 玉子	お米	玉ねぎ にんじん 大根 ほうれん草
18	月	牛乳	ご飯 クリームシチュー マカロニサラダ コンソメスープ フルーツ	おかかおにぎり 牛乳	とり肉 マカロニ	お米 じゃが芋	玉ねぎ にんじん 大根 しめじ
19	火	牛乳	ご飯 豆腐のつくね 炒り玉子 もやしとキャベツの胡麻和え じゃが芋と油揚げの 味噌汁 フルーツ	チーズトースト 牛乳	鶏挽き肉 玉子	お米	玉ねぎ にんじん もやし キャベツ
20	水	牛乳	ご飯 親子煮 マカロニソテー 大根サラダ 豆腐の味噌汁 フルーツ	プリン 牛乳	とり肉 マカロニ	お米	玉ねぎ にんじん 大根 豆腐
21	木	牛乳	ご飯 麻婆豆腐 マッシュポテト コーンソテー 卵スープ フルーツ	フルーツヨーグルト 麦茶	豚肉 玉子	お米 じゃが芋	玉ねぎ にんじん 葱 コーン
22	金	牛乳	ご飯 筑前煮 きゅうりサラダ 炒り玉子 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 フルーツ	お誕生日ケーキ 牛乳	とり肉 玉子	お米 じゃが芋	玉ねぎ にんじん 筍 しめじ
23	土	牛乳	しらすご飯 豆腐の野菜あんかけ ワカメとお麩のすまし汁 フルーツ	季節の果物 牛乳	しらす 豆腐	お米	玉ねぎ にんじん 白菜小松菜
25	月	牛乳	大豆のカレー 野菜サラダ 卵スープ フルーツ	ごま塩おにぎり 牛乳	大豆 玉子	お米 じゃが芋	玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ
26	火	牛乳	ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め カニカマ風サラダ ツナそばろ お麩のすまし汁 フルーツ	焼きそば 牛乳	豚肉 ツナ	お米 じゃが芋	玉ねぎ にんじん きゅうり カニカマ
27	水	牛乳	ご飯 鶏肉の生姜炒め 大根の磯あえ マカロニソテー えのきと長ネギの味噌汁 フルーツ	マーブルケーキ 牛乳	とり肉 マカロニ	お米	玉ねぎ にんじん えのき 大根
28	木	牛乳	ご飯 野菜のクリーム煮 スクランブルエッグ マッシュポテト ワカメと長ネギの味噌汁 フルーツ	小狐ご飯 牛乳	とり肉 玉子	お米 じゃが芋	玉ねぎ にんじん 白菜 しめじ えのき 茄子
29	金	牛乳	ご飯 大豆のトマト煮 ウインナー コーンバター 大根と小松菜の味噌汁 フルーツ	ぶどうゼリー 牛乳	大豆 ひき肉	お米 じゃが芋	玉ねぎ にんじん 大根 小松菜
30	土	牛乳	ご飯 コロッケ ポイルキャベツ にんじんグラッセ オニオンスープ フルーツ	季節の果物 牛乳	ひき肉	お米 じゃが芋	玉ねぎ にんじん キャベツ

※魚料理の日は仕入れの状況により献立を決めさせていただきます。

※メニューをご確認いただき、食べられない物がある場合にはバピーせんべい・ビスケットといったおやつを提供させていただきます。

※メニューは予告なく変更する場合がございます、予めご了承ください。

※離乳食はそれぞれ進み具合が異なるので【0～2才児用】の献立の食材を使用して作ります。

《平均栄養価》

(おやつは除く)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
389 Kcal	16.9 g	14.5 g	1.3 g