

2016年 6月

予定献立表

月	火	水	木	金	土
		1 ハリハリご飯 わかさぎのチーズフライ キャベツサラダ 高野豆腐の清し汁 海藻せんべい ブルーベリー むぎちゃ	2 胚芽ご飯 チキンのごまダレ焼き パイナップル炒め 豆苗の味噌汁 オレンジ 野菜ブリッツ パンダ乳	3 カレーライス 麩とねぎの清まし汁 ヒジキとモヤシのサラダ 型抜きチーズ もずくのひらやちー 豆乳	4 大豆ご飯 とうがんスープ 春雨ナムル(もやし) 紫芋チップ パンダ乳 バナナ
		6 胚芽ご飯 麻婆豆腐 トマトとカラの酢醤油和え しめじと麩の清まし汁 ごまラスク オレンジ パンダ乳	7 胚芽ご飯 魚の照焼き くーぶいりちー かき卵汁 ぜんざい リンゴ	8 胚芽ご飯 和風ハンバーグ ゴーヤーサラダ もずく汁 にぎにぎかぼちゃポーロ 豆乳 型抜きチーズ	9 胚芽ご飯 白身魚のみそマヨネーズ焼き モーウイの梅肉和え 小松菜と油揚げの味噌汁 いもドーナツ パンダ乳
13 もずく丼 ゆし豆腐 大根のレモン漬け パイ シリアル パンダ乳 ブルーベリー	14 胚芽ご飯 チキンの香り焼き ゴーヤーチャンプルー じゃが芋の味噌汁 給食用アイスクリーム(90) ちんすこう 味付けいりこ パンダ乳	15 胚芽ご飯 グルクンの衣揚げ 人参しりしりー キャベツの味噌汁 オレンジ もずくパン 型抜きチーズ パンダ乳	16 おべんとう シーワサーのクリームチーズケーキ パンダ乳	17 ソーキそば 白和えサラダ 固形ヨーグルト 鮭おにぎり むぎちゃ	18 胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼 胡瓜とわかめの酢の物 コーンスープ やきいも パンダ乳
20 タコライス ゆでとうもろこし マカロニスープ オレンジ クッキー パンダ乳 鉄ゼリー	21 胚芽ご飯 魚のピザ焼 切干大根炒め ゆし豆腐 スイートポテト パンダ乳	22 胚芽ご飯 鶏肉の南蛮漬け モーウイサラダ 青梗菜とエノキの味噌汁 プリン リッツクラッカー むぎちゃ	23 いれいのひ	24 胚芽ごはん 魚の西京焼き 切干大根サラダ もずく汁 オレンジ くふあじゅーしー むぎちゃ	25 五目ご飯 豆腐ちゃんぷるー とろろ昆布汁 オレンジ 五穀かりんとう ブルーベリー パンダ乳
27 納豆ご飯 ちむしんじ 春雨サラダ オレンジ じゃこトースト パンダ乳 糸きりわかめ	28 胚芽ご飯 鮭のタンドリー風 ポテトサラダ 星の子汁(カラ・卵) 白ごまブラマンジェ プレミアムクラッカー パンダ乳	29 胚芽ご飯 白身魚のピカタ ほうれん草とコーン炒め へちまの味噌汁 ごぼうチップ パンダ乳 型抜きチーズ	30 胚芽ご飯 擬製豆腐 きんぴら炒め かぼちゃスープ ゴーヤー入スコーン パンダ乳	  	

※児童の月齢、保育園行事、給食材料等の都合で献立を変更することもあります。

2016年 6月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき			1人分 - (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	加減量 (mg)	鉄 (mg)
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物					
1	水	わかさぎ 卵 粉チーズ 凍り豆腐	精白米 三温糖 薄力粉 油 オリーブ油 海藻せんべい	切り干し大根 人参 キャベツ コーン 切り きのこ ねぎ フルーツ	388	12.1	9.8	234	1.4
2	木	鶏肉 豚肩ロース 油揚げ みそ パンダ乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん 胡麻 薄力粉 油 白ごま	バナナ 干切り 玉葱 人参 ビーツ トウモロコシ しめじ オレンジ バナナ	586	28.2	16	342	2.2
3	金	豚肩ロース かつお 型抜きチーズ 卵 普通牛乳 豆乳	胚芽米 米粒麦 もちきび じゃがいも 薄力粉 有塩バター おつゆ 三温糖 ごま油 油	人参 西洋南瓜 玉葱 りんご グリーンピース にんにく ねぎ 干しひじき もやし 胡瓜 もずく コーン	613	21.2	24.2	199	4.2
4	土	国産大豆 鶏肉 パンダ乳	精白米 片栗粉 ごま油 緑豆春雨 三温糖	干しひじき 人参 コーン 冬瓜 しめじ ねぎ もやし 胡瓜 バナナ	455	16.4	7.9	299	2
5	日								
6	月	沖縄豆腐 豚挽肉 みそ ちりめん パンダ乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 ごま油 三温糖 片栗粉 おつゆ 万両 炒り胡麻 有塩バター	長ねぎ コーン 人参 生姜 にんにく トマト かつ しめじ ねぎ オレンジ	605	26.8	16.3	386	2.6
7	火	赤魚 豚肩ロース 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 片栗粉 金時豆 押麦 白玉粉 黒砂糖	生姜 刻み昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 コーン ねぎ りんご	549	21.4	9.1	161	3.7
8	水	鶏肉 沖縄豆腐 卵 竹輪 豆乳 型抜きチーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉(乾) 本みりん ごま油 三温糖 片栗粉 にぎにぎかぼちゃポロ	玉葱 トマト バナナ 人参 もずく 生姜	468	21.2	17.3	176	3
9	木	柿 みそ かつお 油揚げ 味噌 卵 普通牛乳 パンダ乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 マネー 本みりん 胡麻 三温糖 さつま芋 かつお粉 油	モウイ 胡瓜 人参 梅干 小松菜 レーズン	581	25.2	16.9	379	2.4
10	金	合挽肉 豚肉 パンダ乳 かつお節 かつお節 みそ	スパゲッティ(乾) 無塩バター オリーブ油 三温糖 精白米	玉葱 人参 トマト ブロッコリー コーン キャベツ 胡瓜 しめじ バナナ 焼きのり	530	19.7	10.7	54	2.9
11	土	鯖 削り節 沖縄豆腐 パンダ乳	精白米 ごま油 三温糖 ビスコ	人参 トマト 根みつば 生姜 キャベツ 胡瓜 もやし アサギ(乾) ねぎ オレンジ	526	20	15.9	444	1.8
12	日								
13	月	豚挽肉 卵 ゆし豆腐 みそ パンダ乳	精白米 ごま油 三温糖 シスコーン(プレーン)	もずく ビーツ 人参 生姜 ねぎ 大根 胡瓜 レンコン レンコン汁 バナナ フルーツ	536	20.3	10.3	316	4.1
14	火	鶏肉 沖縄豆腐 卵 みそ 味付けいりこ パンダ乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 じゃがいも アイスクリーム 三温糖	にんにく トマト 玉葱 人参 ねぎ 乾燥わかめ	727	30.5	24.7	443	2.2
15	水	ケール 卵 竹輪 みそ 型抜きチーズ パンダ乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 もずくパン	人参 ビーツ コーン 玉葱 キャベツ オレンジ	538	25.8	16.6	400	1.7
16	木	ゼラチン ケール パンダ乳	三温糖 生クリーム	イチゴ 果実 レンコン汁	181	9.6	7.1	255	0.2
17	金	ソーキ 蒸かぼち 沖縄豆腐 かつお 圆形コロッケ 鮭	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米 油	花人参 昆布(乾) 玉葱 ねぎ 胡瓜 小松菜 人参 ほう菜	522	24.1	9.9	181	2.5
18	土	鶏肉 ソラ かつお節 パンダ乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 三温糖 片栗粉 焼き芋	胡瓜 乾燥わかめ ケール コーン ねぎ	522	25.9	8.8	301	1.8
19	日								
20	月	合挽肉 プレーン パンダ乳	精白米 油 マカロニ	玉葱 キャベツ トマト トマト 人参 オレンジ	605	21.8	13.4	352	2.7
21	火	カツオ パンダ乳 ビーフ用チーズ ゆし豆腐 みそ 卵 パンダ乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 オリーブ油 本みりん ごま油 さつま芋 三温糖 無塩バター 生クリーム	玉葱 切り干し大根 刻み昆布 人参 コーン こんにゃく ねぎ	577	25	15.7	438	3.1
22	水	鶏肉 かつお みそ	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 油 グラニュー糖 プリン リッツクラッカー	バナナ モウイ 胡瓜 人参 揚げ物 えのき	462	19.2	13.9	95	1.7
23	木								
24	金	柿 味噌(甘みそ) かつお 竹輪	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 白ごま 片栗粉 精白米 本みりん	生姜 切り干し大根 胡瓜 人参 おきなももずく オレンジ 干しひじき コーン	513	18.4	6.3	106	2.9
25	土	鶏肉 沖縄豆腐 かつお パンダ乳	精白米 ごま油 本みりん 油 おつゆ 五穀かりんとう	人参 干しひじき ねぎ キャベツ とろろ昆布 みつ葉 オレンジ フルーツ	486	21.8	9.6	355	2.5
26	日								
27	月	挽きわり納豆 豚肉 豚肩ロース みそ かつお ちりめん ビーフ用チーズ パンダ乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 春雨 三温糖 白ごま 万両 マネー	にんにく 人参 玉葱 ねぎ もやし 胡瓜 もずく オレンジ 糸きりわかめ	626	30.3	12.8	399	4
28	火	鮭 プレーンコロッケ ロース 調製豆乳 ゼラチン パンダ乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉 じゃがいも マネー 片栗粉 ねりごま 豆乳入りホイップ 上白糖 黒みつ	にんにく 人参 胡瓜 かつお コーン	620	27.5	22.4	405	2.7
29	水	柿 卵 パンダ乳 みそ パンダ乳 型抜きチーズ	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 ごぼうチップ	セロリ 玉葱 コーン しめじ 人参 ねぎ	528	25.3	17.8	383	2.1
30	木	沖縄豆腐 卵 すり身 パンダ乳 普通牛乳 抹茶 パンダ乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 胡麻 本みりん 三温糖 サラダ油 生クリーム 薄力粉 無塩バター グラニュー糖	人参 干椎茸 コーン 干しひじき トマト しらたき 西洋南瓜 バナナ 玉葱 バナナ トマト	710	23.6	28	435	2.7

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月例に応じて食材、調理形態を変更することがあります。