

2014年 6月

予定献立表

*は3歳未満児の朝のおやつです。

月	火	水	木	金	土	
<p>2 *ミレービスケット</p> <p>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</p> <p>せんべい 豆乳 ブルー</p>	<p>3 *畑のクラッカー</p> <p>胚芽ご飯 擬製豆腐 きんぴら炒め コーンスープ 果物</p> <p>たかはしもち むぎちゃ</p>	<p>4 *マンナビスケット・パンダ乳</p> <p>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 果物</p> <p>あげパン むぎちゃ</p>	<p>5 *野菜スティック・パンダ乳</p> <p>胚芽ご飯 和風ハンバーグ ゴーヤーチャンプルー しめじとそうめんの味噌汁</p> <p>ホットケーキ パンダ乳 糸きりわかめ</p>	<p>6 *全粒粉クラッカー・パンダ乳</p> <p>胚芽ご飯 魚の有馬焼き 切干サラダ 冬瓜とエンサイの味噌汁 果物</p> <p>かぼちゃパイ パンダ乳</p>	<p>7</p> <p>ソーメンタシヤー りんごカルゲン</p>	
<p>9 *ミレービスケット・パンダ乳</p> <p>胚芽ご飯 麻婆豆腐 胡瓜とわかめの酢の物 しめじと麩の清まし汁</p> <p>あずきなクラッカー 果物 パンダ乳</p>	<p>10 *畑のクラッカー・パンダ乳</p> <p>梅入り混ぜご飯 魚の照焼き くーぶいりちー かき卵汁 果物</p> <p>さつま芋のソフトクッキー パンダ乳</p>	<p>11 *マンナビスケット・パンダ乳</p> <p>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</p> <p>はと麦おこし パンダ乳 果物</p>	<p>12 *野菜スティック・パンダ乳</p> <p>胚芽ご飯 魚のごまだれ焼き パパイヤ炒め 豆苗の味噌汁 果物</p> <p>もずくのひらやーちー パンダ乳</p>	<p>13 *全粒粉クラッカー</p> <p>スパゲティミートソース ブロッコリーサラダ レタススープ 果物</p> <p>味噌おにぎり むぎちゃ</p>	<p>14</p> <p>カンダバーじゅーしー つけ合トマト</p>	
<p>16 *ミレービスケット・パンダ乳</p> <p>もずく丼 ゆし豆腐 大根のレモン漬け 果物</p> <p>やきいも パンダ乳</p>	<p>17 *畑のクラッカー・パンダ乳</p> <p>胚芽ご飯 チキンの香り焼き ゴーヤーサラダ じゃが芋の味噌汁</p> <p>シリアルクッキー 果物 パンダ乳</p>	<p>18 *マンナビスケット・パンダ乳</p> <p>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 果物</p> <p>もずくパン 型抜きチーズ むぎちゃ</p>	<p>19 *野菜スティック・パンダ乳</p> <p>おべんとう</p> <p>シフォンケーキ 果物 むぎちゃ</p>	<p>20 *全粒粉クラッカー</p> <p>ソーキそば 白和えサラダ 固形ヨーグルト</p> <p>鮭おにぎり むぎちゃ</p>	<p>21</p> <p>チャーハン 豆乳</p>	
<p>23</p> <p>いれいの日</p>	<p>24 *畑のクラッカー・パンダ乳</p> <p>タコライス とうもろこし マカロニスープ 果物</p> <p>ぼーぼー パンダ乳</p>	<p>25 *マンナビスケット・パンダ乳</p> <p>おくらかけご飯 魚のピザ焼 じゃが芋ソテー アーサ汁</p> <p>ビスコ 果物 むぎちゃ</p>	<p>26 *野菜スティック・パンダ乳</p> <p>胚芽ご飯 肉だんご モーウイの梅肉和え 小松菜と油揚げの味噌汁 果物</p> <p>スイートポテト パンダ乳</p>	<p>27 *全粒粉クラッカー</p> <p>ロールパン 白身魚の黄金焼き スティック胡瓜 ホワイトシチュー 果物</p> <p>ペタンコご飯 むぎちゃ</p>	<p>28</p> <p>五目ご飯 飲むヨーグルト</p>	
<p>30 *ミレービスケット・パンダ乳</p> <p>納豆ご飯 ちむしんじ 春雨サラダ 果物</p> <p>フランスパン パンダ乳 糸きりわかめ</p>		<h2 style="color: blue;">～虫歯予防週間～</h2> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  <div style="text-align: center;"> <p>6月4日から1週間はむし歯予防週間です。 歯の状態は、生涯の健康を左右する重要なものです。 乳歯の頃から虫歯にならない習慣を身に付けましょう。</p> </div>  <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content;"> <p>お父さん、お母さん、 毎日の仕上げみがき よろしくね♪</p> </div> </div>				<p>○よく噛んで食べましょう！ ○間食は時間を決めて食べましょう！ ○食べたら歯をみがきましょう！</p>

※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。

2014年 6月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき			E値* (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (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	日								
2	月	豚肩ロース ツナ缶 豆乳 麩	胚芽米 米粒麦 もちきび じゃがいも 薄力粉 油 有塩バター 三温糖 まがりせんべい	人参 南瓜 玉葱 りんご グリンピース にんにく ねぎ 干しひじき もやし 胡瓜 ブルーン	612	19.2	20.1	188	4
3	火	沖縄豆腐 卵 すり身 きな粉	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 ごま 本みりん 三温糖 バター 片栗粉 さつま芋 もちこ むぎ粉 黒砂糖粉	人参 干椎茸 たらこ ほうろく しらたき コーン 玉葱 パセリ 果物	554	15.5	14.6	170	3.4
4	水	パンダ乳 わかさぎ 卵 粉チーズ 凍り豆腐	精白米 三温糖 薄力粉 油 あげぼん	切り干し大根 人参 キャベツ コーン セロリ えのき ねぎ 果物	455	15.4	13.9	251	2
5	木	パンダ乳 鶏挽肉 沖縄豆腐 卵 味噌 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉 本みりん そうめん かつお粉	玉葱 じゃがいも 人参 もやし しめじ ねぎ 糸きりわかめ	590	26.7	16.4	354	2.4
6	金	パンダ乳 鯖 ツナ 米味噌	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 ごま 三温糖 春巻き皮 有塩バター	生姜 にんにく 切干大根 胡瓜 人参 冬瓜 ウンチー 果物 南瓜	615	22.2	22.4	341	2.5
7	土	ツナ缶	そうめん 油 りんごカルゲン	人参 キャベツ ねぎ	175	3.9	3	147	0.3
8	日								
9	月	パンダ乳 沖縄豆腐 豚挽肉 味噌 しらす 麩	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 三温糖 あずきクラッカー	干椎茸 長ねぎ たらこ 人参 胡瓜 トマト わかめ しめじ ねぎ 果物	479	20.9	14.3	331	1.7
10	火	パンダ乳 赤魚 豚肩ロース 卵 スキムミルク 普通牛乳	精白米 ごま 本みりん 油 片栗粉 さつま芋 薄力粉 有塩バター 上白糖	人参 梅干 大葉 生姜 昆布 干椎茸 こんにゃく たらこ ねぎ 果物	533	25.3	12.7	397	2
11	水	パンダ乳 鶏もも肉 ツナ 味噌	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 油 グラニュー糖	パイン モーウィ 胡瓜 人参 ほうろく えのき 果物	493	25.4	11.8	288	1.8
12	木	パンダ乳 ホキ 豚肩ロース 油揚げ 味噌 ツナ 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 本みりん ごま 油 薄力粉	パパイヤ 玉葱 人参 ピーマン 豆苗 しめじ 果物 もずく たらこ	533	27	14.6	339	2.2
13	金	合挽肉 豚レバー かつお節 ツナ 味噌 ベーコン	スパゲッティ 無塩バター 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 レタス しめじ 果物 焼きのり	530	19.7	10.7	54	2.9
14	土	ツナ	精白米	カンダバー 人参 干椎茸 トマト	92	2.4	0.9	13	0.7
15	日								
16	月	パンダ乳 豚挽肉 卵 ゆし豆腐 味噌	シベスクット 精白米 油 三温糖 焼き芋	もずく ピーマン 人参 生姜 ねぎ 大根 胡瓜 レモン 果物	520	19.3	10.2	326	2.3
17	火	パンダ乳 鶏もも肉 味噌 スキムミルク 卵	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 三温糖 じゃがいも 無塩バター	にんにく ゴーヤー パイン 人参 玉葱 ねぎ わかめ 果物	603	24.8	16.9	311	2.5
18	水	パンダ乳 グルコン 卵 竹輪 味噌	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 もずくパン	人参 ピーマン 玉葱 キャベツ 果物	452	19.8	15.5	163	1.8
19	木								
20	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 ツナ 固形ヨーグルト 鮭	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米 油	人参 昆布 玉葱 ねぎ 胡瓜 小松菜 人参 からし菜	522	24.1	9.9	181	2.5
21	土	かに風味かまぼこ 卵 豆乳	精白米 油	長ねぎ	294	9.8	7	60	2.2
22	日								
23	月								
24	火	パンダ乳 合挽肉 チーズ 卵 普通牛乳	精白米 油 マカロニ ベーコン かつお粉 薄力粉 黒砂糖粉	玉葱 キャベツ トマト コーン 人参 果物	630	23.5	17.6	374	2.1
25	水	パンダ乳 キウイ ピザ用チーズ 豚肩ロース 竹輪	胚芽米 米粒麦 もちきび バター じゃがいも 油 ビスコ	わかめ のり佃煮 玉葱 人参 ピーマン アーカイブ ねぎ 果物	535	19.9	14.2	209	1.5
26	木	パンダ乳 豚挽肉 卵 かつお粉 油揚げ 味噌	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉 三温糖 片栗粉 ごま さつま芋 無塩バター 生クリーム	玉葱 モーウィ 胡瓜 人参 梅干 小松菜 果物	579	24.3	15.9	371	2.9
27	金	ホキ 卵 チーズ 鶏もも肉 普通牛乳 しらす	0-100 薄力粉 油 三温糖 じゃがいも 有塩バター 精白米 ごま	コーン パセリ 胡瓜 人参 玉葱 パプリカ ベつたら漬 大葉 味付けのり	586	24	15.4	150	1.7
28	土	鶏もも肉 油揚げ 飲むヨーグルト	精白米 油 本みりん	人参 干しひじき ゆで筍 ねぎ	276	10.4	2.5	133	1.1
29	日								
30	月	パンダ乳 納豆 豚レバー 豚肩肉 味噌 ツナ	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 春雨 三温糖 ごま フランスパン	にんにく 人参 玉葱 ねぎ もやし 胡瓜 もずく 果物 糸きりわかめ	565	27.1	9.1	346	3.9

☆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、月齢に応じて食材、調理形態を変更することがあります。

※エネルギー及び栄養素の値は3歳以上児の値です。3歳未満児は3歳以上児の概ね80%値です。