



平成29年度 6月予定献立表



日	曜日	昼食			おやつ		栄養表示		
		献立名	材 料 名			献立名	材料名	幼児	乳児
			熱や力になるもの	血や肉をつくるもの	体の調子を整えるもの				
1	木	ジャージャー麺 もやしのスープ 野菜の中華ドレッシングサラダ 果物	生中華麺、ごま油 ごま油	豚挽肉 鶏ささ身肉	人参、葱、いんげん、にんにく、生姜 もやし、人参 きゅうり、人参 果物	ブルーベリーマフィン 牛乳	牛乳、小麦粉、油 ヨーグルト、ブルーベリー ブルーベリージャム ベーキングパウダー	①531 ②21.5 ③16.6 ④2.4	①470 ②18.1 ③15.0 ④1.9
2	金	ごはん しめじとわかめのすまし汁 さんが焼き 人参とごぼうのきんぴら 果物	胚芽精米 ごま油、いりごま	わかめ 鱈のすり身	しめじ 葱、生姜、人参、しその葉 人参、ごぼう、三つ葉、果物	餃子の皮ピザ 牛乳	餃子の皮 玉葱、ハム ピーマン チーズ	①522 ②22.7 ③13.0 ④1.8	①446 ②18.7 ③11.1 ④1.4
3	土	塩豚丼 豆腐と青梗菜の味噌汁 きゅうりとひじきの酢の物 果物	精白米、ごま油	豚肩ロース肉 絹ごし豆腐 ツナ缶、ひじき	生姜、大豆油、納豆、生姜、にんにく 青梗菜 きゅうり 果物	あじさいゼリー ウエハース 牛乳	カルピス ぶどうジュース ゼラチン ウエハース	①542 ②20.9 ③16.1 ④1.9	①449 ②17.3 ③13.6 ④1.7
5	月	ミルクパン 南瓜のポタージュ タンドリーチキン マカロニソテー 果物	ミルクパン バター、小麦粉 マカロニ、コーン缶、バター	牛乳 鶏もも肉、ヨーグルト	南瓜、玉葱、パセリ 玉葱、にんにく 人参、ピーマン、果物	おかかおにぎり かみかみにぼし 麦茶	精白米 かつお節 いりごま にぼし	①554 ②22.2 ③13.9 ④2.0	①469 ②19.5 ③11.6 ④1.7
6	火	ごはん ごぼうの味噌汁 生揚げのそぼろ炒め ミニトマトとしらすのサラダ 果物	胚芽精米 ごま油 ごま油	生揚げ、鶏挽肉 しらす干し、わかめ	ごぼう、にら 椎茸、いんげん ミニトマト、大根、果物	キャラメルラスク 牛乳	麩 バター	①565 ②19.3 ③21.4 ④1.8	①494 ②16.9 ③18.4 ④1.8
7	水	ごはん 卵のすまし汁 きすの天ぷら 茄子と油揚げの煮浸し 果物	胚芽精米 小麦粉、油	卵 きす 油揚げ、かつお節	三つ葉 茄子、果物	ブルーベリーパンのクリームチーズサンド 牛乳	ブルーベリーパン クリームチーズ	①591 ②22.6 ③20.5 ④1.8	①516 ②19.0 ③11.1 ④1.5
8	木	あんかけうどん 肉豆腐 スティックじゃが芋の炒め物 果物	生うどん、油 新じゃが芋、ごま油	豚肩ロース肉、絹ごし豆腐	白菜、玉葱、人参、生姜 葱、人参、しめじ 玉葱、人参 果物	クレープ 牛乳	小麦粉 油、牛乳 生クリーム バナナ、チョコスプレー	①513 ②16.7 ③14.4 ④2.2	①426 ②13.9 ③12.3 ④1.8
9	金	梅ごはん 切干大根と人参の味噌汁 鯖の塩焼き ほうれん草の磯和え 果物	胚芽精米、いりごま	鯖 海苔の佃煮	梅干し 切干大根、人参 ほうれん草、人参、果物	ぐるぐるクッキー 牛乳	小麦粉 マーガリン 牛乳 ココア	①568 ②19.7 ③19.4 ④2.2	①502 ②18.1 ③17.5 ④1.8
10	土	パンブキンパン 玉葱のスープ 蒸し鶏のトマトソース ブロッコリーとコーンのサラダ 果物	パンブキンパン オリーブ油 油、コーン缶	鶏もも肉	玉葱、絹さや トマト、にんにく ブロッコリー、人参、果物	桃とヨーグルトのケーキ 牛乳	小麦粉、ヨーグルト ベーキングパウダー バター、油 牛乳、もも缶	①532 ②19.8 ③21.5 ④2.1	①438 ②16.5 ③17.7 ④1.7
12	月	ごはん 茄子の味噌汁 モロヘイヤの卵焼き 根菜と竹輪の煮物 果物	胚芽精米 油 こんにゃく、ごま油	卵、牛乳 豚もも肉、竹輪	茄子、茗荷 モロヘイヤ ごぼう、人参、絹さや、果物	きな粉トースト 牛乳	食パン きな粉 マーガリン	①608 ②22.3 ③19.9 ④2.0	①533 ②20.0 ③17.6 ④1.9
13	火	麻婆丼 オクラのすまし汁 スナッフえんどうのサラダ 果物	胚芽精米、ごま油 オリーブ油	絹ごし豆腐、豚挽肉	葱、いんげん、生姜、にんにく オクラ、玉葱 スナッフえんどう、人参、アスパラガス 果物	13日誕生ケーキ 27日春巻きパンブキンパイ 調整豆乳	13日ショートケーキ 27日春巻きの皮 南瓜、バター 牛乳、油	①546①534 ②18.0①17.5 ③15.9③13.6 ④1.9④1.9	①460①428 ②14.9②14.0 ③13.7③10.9 ④1.7④1.7
14	水	バターロール えのきのスープ 鶏肉のチーズ焼き 細切り野菜のソテー 果物	バターロール コーン缶 油	鶏もも肉、チーズ ベーコン	えのき 玉葱 人参、玉葱、葱、黄・青ピーマン、果物	クラッカーのマシュマロサンド 牛乳	クラッカー マシュマロ	①536 ②21.5 ③21.9 ④2.4	①445 ②18.0 ③18.2 ④2.1
15	木	カレーライス お麩の味噌汁 ビーンズサラダ ブチヨーグルト 果物	胚芽精米、じゃが芋、小麦粉、油、バター 麩 ごま油	豚肩ロース肉、牛乳 大豆水煮缶 ブチヨーグルト	人参、玉葱、にんにく、生姜 小松菜 スツキーニ、人参、空豆、グリーンピース 果物	わらびもち 麦茶	わらび粉 きな粉	①601 ②17.6 ③13.0 ④2.2	①497 ②14.7 ③10.8 ④1.8



6月の郷土料理【千葉県】は2・16日の『さんが焼き』です。
レシピは掲示してありますので、参考にして下さい。



- ①熱量kcal
- ②蛋白質g
- ③脂質g
- ④塩分g