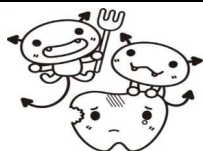


平成30年度 6月予定献立表

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	金	ベーコンとほうれん草のスパゲッティ	スパゲッティ、ごま油	ベーコン	ほうれん草、玉葱、しめじ	クラッカーのジャムサンド	クラッカー	①561	①445
16	土	大根のスープ			大根、人参		いちごジャム	②17.5	②14.5
		スナッペンとうのフレンチサラダ	オリーブ油	チーズ	スナッペンとう、きゅうり、人参	牛乳		③19.4	③15.4
		果物			果物			④2.2	④1.7
2	土	ごはん	精白米		玉葱、人参	バナナパイ	パイシート	①545	①457
23		春雨スープ	春雨			牛乳	バナナ	②18.6	②16.9
		鮭のオイスターソース煮		鮭			バター	③17.9	③15.1
		野菜炒め	ごま油		もやし、人参、にら、果物			④1.7	④1.7
4	月	ミルクパン	ミルクパン			のりたまおにぎり	精白米	①570	①471
18		南瓜のポタージュ	バター、小麦粉	牛乳	南瓜、玉葱、パセリ	かみかみにぼし	のりたまふりかけ	②23.0	②19.8
		鶏肉のバーベキューソース		鶏もも肉		麦茶	にぼし	③15.6	③12.8
		そら豆のソテー	油	ウインナー	そら豆、玉葱、にんにく、果物			④1.8	④1.5
5	火	ごはん	胚芽精米		果物	ブルーベリーマフィン	小麦粉、油	①561	①480
19		お麩の味噌汁	麩		茗荷		ベーキングパウダー	②18.7	②15.9
		蒸し豚とレタスのゴマだれ	練りごま、ごま油	豚肩ロース肉、調整豆乳	レタス	牛乳	牛乳、ヨーグルト	③18.8	③15.6
		ミニトマトとピーマンの塩昆布和え	ごま油	塩昆布	ミニトマト、ピーマン		ブルーベリー	④1.2	④1.2
6	水	きつねうどん	生うどん	油揚げ	人参、葱	パリパリアーモンド	春巻きの皮	①516	①433
20		鯨の味噌焼き		鯨		牛乳	アーモンドブードル	②20.4	②18.0
		じゃが芋のひじき煮	じゃが芋、油	焼き竹輪、ひじき	玉葱、人参、絹さや		マーガリン	③18.4	③16.0
		果物			果物			④2.2	④2.0
7	木	麻婆茄子豆腐丼	胚芽精米、ごま油	豚挽肉、絹豆腐	茄子、いんげん、葱、にんにく、生姜	しらすトースト	食パン	①567	①492
21		オクラのスープ			オクラ、玉葱	牛乳	しらす干し、青海苔	②21.0	②17.7
		もやしときゅうりのナムル	ごま油、いりごま		もやし、きゅうり、人参		オリーブ油	③17.4	③14.7
		果物			果物		チーズ	④2.2	④1.9
8	金	ごはん	胚芽精米			アメリカンドック	小麦粉	①559	①479
22		わかめの味噌汁		わかめ	あさつき	牛乳	ベーキングパウダー	②18.7	②16.0
		卵焼き（大根おろし添え）	油	卵、牛乳	大根		ウインナー	③20.9	③17.4
		小松菜とエリンギの煮浸し	果物		小松菜、エリンギ、人参、果物		牛乳、油	④2.4	④2.1
9	土	カレー風味パン	カレー風味パン		レタス、玉葱	ゼリーアラモード	ぶどう・りんごゼリー	①527	①442
30		レタスのスープ			グリーンピース、玉葱	ビスケット	桃缶	②19.2	②16.2
		大豆とベーコンの洋風煮	バター	大豆水煮、ベーコン	人参、果物	牛乳	生クリーム	③17.9	③15.0
		マカロニサラダ	マカロニ、コーン缶、オリーブ油	ツナ缶			ビスケット	④2.2	④2.0
11	月	豚丼	胚芽精米、油	豚肩ロース肉	玉葱、生姜	焼きそば	蒸し中華麺	①529	①440
25		モロヘイヤとえのきの味噌汁			モロヘイヤ、えのき	麦茶	油、豚挽肉	②18.1	②14.9
		ブロッコリーのおかか炒め	油	かつお節	ブロッコリー、人参		キャベツ、人参	③13.3	③10.6
		バナナのヨーグルト和え		ヨーグルト	バナナ		もやし、青海苔	④2.2	④1.9
12	火	梅ごはん	胚芽精米	しらす干し	梅干し、果物	12日 誕生ケーキ	12日ショートケーキ	①565①608	①474①485
26		もずくと豆腐のすまし汁		絹豆腐	生もずく	26日 人参ケーキ	26日 小麦粉、	②20.6②19.9	②17.1②15.9
		つくね焼き		鶏挽肉	玉葱、生姜	調整豆乳	ベーキングパウダー	③16.7③19.6	③14.5③15.9
		七色お和え	こんにゃく、すりごま		茄子、いんげん、牛蒡		バター、油、牛乳	④2.3④2.4	④1.8④1.9
					人参、きゅうり、枝豆		人参、レーズン		
13	水	レーズンパン	レーズンパン		アスパラ、玉葱	てるてる坊主クッキー	小麦粉、牛乳	①514	①448
27		アスパラのスープ		ベーコン	パセリ	牛乳	ベーキングパウダー	②18.4	②16.9
		きすのフライ	小麦粉、パン粉、油	きす、粉チーズ	南瓜、キャベツ、果物		マーガリン	③19.7	③17.3
		南瓜とキャベツのサラダ	油					④2.0	④1.8
14	木	カレーライス	胚芽精米、じゃが芋、油、バター、小麦粉	鶏胸肉、牛乳	玉葱、人参、にんにく、生姜	わらびもち	わらび粉	①583	①471
28		ズッキーニの味噌汁			ズッキーニ、玉葱	麦茶	きな粉	②16.0	②13.0
		切干大根の炒め物	ごま油	油揚げ	切干大根、人参、椎茸、絹さや		黒糖	③14.3	③11.7
		果物			果物			④2.2	④1.9
15	金	ごはん	胚芽精米			ココア蒸しパン	小麦粉、純ココア、油	①553	①479
29		トマトと卵のスープ		卵	トマト	牛乳	ベーキングパウダー	②18.6	②16.5
		チンジャオロース	ごま油	豚肩ロース肉	かぶ、人参、果物		スキムミルク、ヨーグルト	③16.9	③14.8
		かぶの中華煮	ごま油				牛乳、スプレーチョコ	④1.4	④1.4



6月の郷土料理は12・26日の奈良県『七色お和え』です。
レシピは掲示してありますので、参考にしてください。



- ①熱量kcal
- ②蛋白質g
- ③脂質g
- ④塩分g