

6月の献立表



旬の食材 ~新玉ねぎ~ 保存性の高い野菜として様々な料理に使われる玉ねぎですが、春に出回る新玉ねぎは、黄玉ねぎや白玉ねぎを早穫りして乾燥させずに出荷されたもので、普通の玉ねぎよりも水分が多く柔らかいのが特徴です。辛みも少なく生で食べるのに適していますが、火を通すと甘味が強くなるので、子どもも食べやすくなります。

日・曜	9時15分 乳児おやつ	献立名	主な材料			3時おやつ	エネルギー	たんぱく
			血や肉 となる	力や熱 となる	体の調子 を整える		3・4・5才	3・4・5才
						1・2才	1・2才	
1(月)	かぼちゃ	親子丼・フルーツ きゅうりとしらすの酢の物 かぶと人参の味噌汁	鶏もも肉 卵 しらす	米 ジャムクレープ	玉ねぎ・きゅうり わかめ・かぶ 人参・小松菜	★ ジャムクレープ 牛乳	630 548	24.1 21.3
2(火)	じゃが芋	胚芽入りご飯・酢豚・フルーツ もやしとちくわのナムル 青梗菜のクリームスープ	豚肩ロース肉 ちくわ 牛乳	米 かぼちゃもち	人参・玉ねぎ 筍・ピーマン もやし・青梗菜	★ かぼちゃもち 麦茶(乳児) 牛乳(幼児)	620 540	19.9 17.2
3(水)	さつま芋	胚芽入りご飯・鶏のから揚げ いんげんの胡麻和え・フルーツ キャベツと玉ねぎの味噌汁	鶏もも肉 卵	米 焼きそば	いんげん・人参 キャベツ・玉ねぎ にんにく・生姜	★ 焼きそば 麦茶	635 527	23.1 21.0
4(木)	かぼちゃ	わかめご飯・肉じゃが ほうれん草と人参のおかか和え 大根と水菜の味噌汁・フルーツ	豚小間肉 かつお節 牛乳	米 じゃが芋 ホットドッグ	玉ねぎ・人参 ほうれん草・水菜 大根・えのき	★ ホットドッグ 牛乳	629 559	25.4 22.8
5(金)	じゃが芋	胚芽入りご飯・カレーの煮つけ キャベツの胡麻和え・フルーツ 大根と油揚げの味噌汁	カレー 油揚げ 牛乳	米 マカロニきな粉 オレンジソフトパン	キャベツ・人参 大根 トウモロコシ	★ マカロニきな粉 牛乳 オレンジソフトパン	608 525	25.2 22.2
24(水)	じゃが芋	胚芽入りご飯・カレーの煮つけ キャベツの胡麻和え・フルーツ 大根と油揚げの味噌汁	カレー 油揚げ 牛乳	米 マカロニきな粉 オレンジソフトパン	キャベツ・人参 大根 トウモロコシ	★ マカロニきな粉 牛乳 オレンジソフトパン	608 525	25.2 22.2
6(土)	パン	スパゲッティミートソース チーズ入りサラダ フルーツ	豚挽き肉 チーズ 牛乳	スパゲッティ あんパン カステラ	玉ねぎ・にんにく ホールトマト缶 キャベツ・きゅうり	★ あんパン 麦茶 牛乳 カステラ	602 527	22.9 20.4
22(月)	かぼちゃ	スパゲッティミートソース チーズ入りサラダ フルーツ	豚挽き肉 チーズ 牛乳	スパゲッティ あんパン カステラ	玉ねぎ・にんにく ホールトマト缶 キャベツ・きゅうり	★ あんパン 麦茶 牛乳 カステラ	602 527	22.9 20.4
8(月)	じゃが芋	ハヤシライス ツナサラダ フルーツ	豚小間肉 ツナ ハネヨーグルト	米 じゃが芋 おせんべい	玉ねぎ・人参 キャベツ きゅうり	★ ハネヨーグルト・麦茶 おせんべい 麦茶	596 564	20.3 19.5
27(土)	パン	ハヤシライス ツナサラダ フルーツ	豚小間肉 ツナ ハネヨーグルト	米 じゃが芋 おせんべい	玉ねぎ・人参 キャベツ きゅうり	★ ハネヨーグルト・麦茶 おせんべい 麦茶	596 564	20.3 19.5
9(火)	さつま芋	胚芽入りご飯・じゃが芋のそぼろあんかけ 鱈の西京焼き・ブロッコリー 豆腐としめじのすまし汁	鱈 鶏挽き肉 牛乳	米 じゃが芋 ジャムサンド	ブロッコリー しめじ 人参	★ ジャムサンド 牛乳	601 555	27.1 25.2
10(水)	かぼちゃ	胚芽入りご飯・シュウマイ ほうれん草ともやしのナムル 中国風コーンスープ・フルーツ	豚挽き肉 卵 牛乳	米 金時豆蒸しパン	玉ねぎ・もやし ほうれん草 人参	★ 金時豆蒸しパン 牛乳	619 540	22.2 19.6
11(木)	じゃが芋	胚芽入りご飯・鮭のホイル焼き ブロッコリーの胡麻和え・フルーツ 麩と小松菜のすまし汁	鮭 牛乳	米 バター 人参ホットケーキ	キャベツ・人参 エリンギ・もやし 小松菜・えのき	★ 人参ホットケーキ 牛乳	606 516	23.6 21.5
12(金)	さつま芋	胚芽入りご飯・麻婆豆腐 たたききゅうりの和え物 中華スープ・フルーツ	木綿豆腐 豚挽き肉 牛乳	米 プリン おせんべい	長ねぎ・にんにく きゅうり・もやし 人参・水菜	★ プリン おせんべい 牛乳	601 518	22.7 19.3
13(土)	パン	すき焼き丼・フルーツ キャベツのおかか和え かぼちゃと大根の味噌汁	豚小間肉	米 クリームパン	玉ねぎ・大根 キャベツ・人参 かぼちゃ・しめじ	★ クリームパン 麦茶	624 555	23.2 20.9
15(月)	かぼちゃ	胚芽入りご飯・鶏の照り焼き ブロッコリーのおかか和え なすと玉ねぎの味噌汁・フルーツ	鶏もも肉 かつお節	米 杏仁豆腐 おせんべい	ブロッコリー なす・えのき 玉ねぎ・コーン	★ 杏仁豆腐 おせんべい 麦茶	608 539	20.5 19.7
16(火)	さつま芋	胚芽入りご飯・回鍋肉 春雨サラダ・かき玉スープ フルーツ	豚小間肉 ローズハム 卵	米 バナナケーキ	キャベツ・人参 きゅうり・人参 しめじ	★ バナナケーキ 麦茶(乳児) 牛乳(幼児)	640 530	22.2 18.6
17(水)	じゃが芋	サンドパン(乳児:バターロール) チーズ入りハンバーグ・プチトマト グリーンサラダ・ミックススープ・フルーツ	豚挽き肉 卵 チーズ	パン 鮭おにぎり	玉ねぎ・キャベツ セロリ・きゅうり 人参・しいたけ	★ 鮭おにぎり 麦茶	594 540	22.4 20.1
18(木)	かぼちゃ	胚芽入りご飯・チキンカツ 大根サラダ・フルーツ 油揚げとキャベツの味噌汁	鶏胸肉 卵 油揚げ	米 桃ゼリー おせんべい	大根・人参 きゅうり・キャベツ もやし	★ 桃ゼリー おせんべい 麦茶(乳児) 牛乳(幼児)	640 527	23.6 19.8
19(金)	さつま芋	三色丼・フルーツ キャベツとコーンのサラダ なめこと小松菜の味噌汁	豚挽き肉 卵	米 お好み焼き	キャベツ・コーン 大根・ブロッコリー なめこ・小松菜	★ お好み焼き 麦茶	609 564	21.6 21.0
20(土)	パン	ポークカレー イタリアンサラダ フルーツ	豚小間肉 牛乳	米 じゃが芋 おせんべい	玉ねぎ・人参 キャベツ きゅうり	★ おせんべい 麦茶(乳児) 牛乳(幼児)	639 559	19.2 17.0
23(火)	さつま芋	胚芽入りご飯・かぶとアスパラの味噌汁 揚げだし豆腐の野菜あんかけ ほうれん草としらすの和え物・フルーツ	木綿豆腐 しらす	米 フルーツヨーグルト おせんべい	玉ねぎ・人参 ピーマン・かぶ アスパラ・ほうれん草	★ フルーツヨーグルト おせんべい 麦茶	658 535	25.0 22.1
25(木)	じゃが芋	ラビットロール・鮭フライ ブロッコリーとハムのサラダ ヌードルスープ・フルーツ	酒 卵 ロースハム	ラビットロール スパゲッティ ケーキ	人参・コーン 玉ねぎ・かぼちゃ ブロッコリー	★ ラビットロール スパゲッティ ケーキ 麦茶(乳児) 紅茶(幼児)	603 511	24.6 21.8
26(金)	さつま芋	胚芽入りご飯・じゃが芋とわかめの味噌汁 豚肉の生姜焼き・プチトマト・フルーツ もやしとちくわのおかか和え	豚ロース肉 ちくわ 牛乳	米 じゃが芋	玉ねぎ・もやし 人参・わかめ とうもろこし	★ とうもろこし 牛乳	631 548	25.9 23.6
29(月)	じゃが芋	胚芽入りご飯・麩としめじのすまし汁 豚肉の野菜巻き焼き・フルーツ ブロッコリーの胡麻サラダ	豚肩ロース肉 牛乳	米 マヨネーズ ツナサンド	人参・いんげん ブロッコリー・水菜 コーン・しめじ	★ ツナサンド 麦茶(乳児) 牛乳(幼児)	630 536	25.0 21.5
30(火)	さつま芋	ジャージャー麺 わかめサラダ・フルーツ 青梗菜と豆腐のスープ	豚挽き肉 絹ごし豆腐	中華めん カレーピラフ	レタス・きゅうり 長ねぎ・生姜 筍・青梗菜	★ カレーピラフ 麦茶	598 546	21.4 19.5

* 都合により献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

* ★印は手作りおやつです。