

# 献 立 表

2021年6月

アルテ子どもと木幼保園

日付	献立名		材料名	(○は午後おやつ材料)	おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	(◎は10時,○は午後おやつ)
1・15・29 火	ご飯 鶏の西京焼き きゅうりとコーンのサラダ 味噌汁	米、砂糖、油 ○食パン、○砂糖	鶏もも肉、みそ 油揚げ、わかめ ○豆乳、○きな粉 ○牛乳	きゅうり、コーン にんじん、もやし	◎牛乳 ○牛乳 ○豆乳きな粉 フレンチトースト
2・16・30 水	わかめご飯 じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁 果物	米、じゃが芋、油 砂糖、片栗粉 ○食パン	炊きこみわかめ みそ、じゃが芋 豚ひき肉、生揚げ ○バター、○砂糖 ○牛乳	にんじん、たまねぎ たけのこ 干しいたけ さやえんどう 小松菜、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○シュガートースト
3・17 木	ご飯 魚のフライ かぼちゃのサラダ 卵スープ 果物	米、小麦粉 パン粉、油 マヨネーズドレッシング ○砂糖	鮭、卵、ハム、卵 豆腐、○牛乳	かぼちゃ、きゅうり コーン、キャベツ パセリ粉、にんじん 果物 バナナ、桃缶 みかん缶	◎牛乳 ○牛乳 ○フルーツポンチ
4・18 金	ハヤシライス ポテトサラダ ヨーグルト	米、油、じゃが芋 マヨネーズドレッシング ○砂糖	豚肉、ハム ヨーグルト ○牛乳	玉ねぎ、にんじん マッシュルーム きゅうり、コーン ○ぶどうジュース ○りんごジュース ○寒天	◎牛乳 ○牛乳 ○あじさいゼリー
5・19 土	他人丼 ブロッコリーとツナのサラダ 麸のすまし汁 果物	米、砂糖 マヨネーズドレッシング ふ、○食パン ○ブルーベリージャム	豚肉、ツナ、○牛乳	干しいたけ にんじん、玉ねぎ ブロッコリー、コーン えのき、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○ブルーベリーサンド
7・21 月	ご飯 肉じゃがカレー味 すまし汁 果物	米、じゃが芋、油 砂糖、○小麦粉 ○砂糖	豚肉 ○クリームチーズ ○牛乳	にんじん、玉ねぎ グリーンピース こまつな、えのき 果物	◎牛乳 ○牛乳 ○クリームチーズ 蒸しパン
8・22 火	ご飯 鶏のつくね焼き キャベツとにんじんの和え物 味噌汁	米、パン粉、砂糖 ごま、片栗粉	鶏ひき肉、卵、豆腐 みそ ○ババロアの素 ○牛乳	玉ねぎ、しょうが キャベツ、にんじん もやし、ねぎ こまつな ○みかん缶	◎牛乳 ○牛乳 ○ババロア

# 献 立 表

日付	献立名		材料名	(○は午後おやつ材料)	おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	(◎は10時,○は午後おやつ)
9・23 水	ご飯 野菜ぶりかけ 厚揚げの味噌炒め 春雨スープ	米、ごま油、砂糖 片栗粉、はるさめ 油、ごま ○ミレービスケット	豚肉、生揚げ、みそ ○牛乳	ねぎ、玉ねぎ にんじん、ピーマン ヤングコーン 干しいたけ にんにく、しょうが チンゲン菜、えのき ○バナナ	◎牛乳 ○牛乳 ○果物 ○お菓子
10・24 木	ご飯 魚のみぞ焼き キャベツのマヨネーズ和え すまし汁 果物	米、油、砂糖 マヨネーズドレッシング ○ごま油、○砂糖	鮭、みそ、生揚げ ○米、○しらす ○あおのり、○牛乳	キャベツ、コーン にんじん、こまつな えのき、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○海苔じゃこおにぎり
11 金	ご飯 鶏の照り焼き マカロニサラダ 野菜スープ	米、砂糖、マカロニ オリーブ油 マヨネーズドレッシング じやが芋 ○ホットケーキ粉 ○砂糖、○バター	鶏もも肉、ハム ○牛乳、○卵 ○牛乳	きゅうり、にんじん 玉ねぎ キャベツ、トマト ○バナナ	◎牛乳 ○牛乳 ○バナナケーキ
12・26 土	ピラフ 味噌ポテサラダ ミネストローネスープ	米、バター じやが芋、油、砂糖 ○食パン ○いちごジャム ○バター	ベーコン、みそ ワインナー、○牛乳	玉ねぎ、にんじん コーン、パセリ粉 きゅうり、キャベツ にんにく ホールトマト	◎牛乳 ○牛乳 ○なかよしサンド
25 金	ご飯 鶏のコフレーク焼き マカロニサラダ 野菜スープ	米 マヨネーズドレッシング コーンフレーク マカロニ、オリーブ 油 マヨネーズドレッシング じやが芋、○バター ○砂糖、○小麦粉	鶏もも肉、ハム ○卵、○牛乳 ○牛乳、○生クリーム	にんにく、しょうが きゅうり、にんじん 玉ねぎ、キャベツ バナナ	◎牛乳 ○牛乳 ○お誕生日ケーキ
14・28 月	中華丼 春雨サラダ 中華スープ 果物	米、ごま油、砂糖 片栗粉、はるさめ ○白玉粉、○砂糖 ○油	豚もも肉、ハム ○牛乳、○きな粉 ○牛乳	キャベツ、ねぎ たけのこ、にんじん しいたけ、きくらげ しょうが、にんにく きゅうり、もやし、 玉ねぎ、チンゲン菜 ○干しうどり	◎牛乳 ○牛乳 ○きな粉もちもちパン
平均栄養量		乳児	エネルギー 505Kcal	たんぱく質 17.6g	脂質 16.8g
幼児			エネルギー 630Kcal	たんぱく質 21.6g	脂質 21.4g

※乳児の朝おやつは牛乳になります。

※仕入れの状況により、献立、食材が変更する場合があります。