

# 令和元年 6月予定献立表

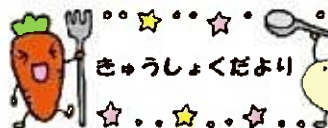
日	曜日	午前	昼食	午後	3色分類			エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					あか	黄	みどり	
					(体をつくる・ 血や肉になる)	(力や体温の もとになる)	(体の調子を整える)	
1	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 玉子スープ ひじきハンバーグ ヨーグルト 	ドーナツ 牛乳	とりひきにく、たまご、ふたひきにく、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	ごはん、パンこ、ドーナツ、ビスケット	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ブロッコリー、ひじき	754(728) 30(27.4) 27.9(28.4) 1.8(1.5)
3	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 高野豆腐入りチキンナゲット もやしのサラダ ミニゼリー	きなこクッキー 牛乳	みそ、とうふ、チーズ、とりひきにく、こうやどうふ、あぶらあげ、きなこ、ぎゅうにゅう	強化米、かたくりこ、オリブ油、さとう、ごまあぶら、セリー、バター、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、もやし、きゅうり、にんじん	652(604) 25.5(23.3) 24.8(24.6) 1.5(1.3)
4	火	ビスケット 牛乳	和風スパゲッティ 白菜とたまねぎのスープ スペイン風オムレツ バナナ	ヨーグルトケーキ 牛乳	ベーコン、ソーセージ、ぎゅうにゅう、ふたひきにく、たまご、ヨーグルト	マカロニ・スパゲッティ、バター、さとう、さらだあぶら、ホットケーキミックス、ビスケット	やきのり、ほうれんそう、しめじ、たまねぎ、はくさい、ピーマン、にんじん、バナナ、レモン	525(534) 21.2(20.2) 17.3(18.8) 1.4(1.1)
5	水	ビスケット 牛乳	《園外保育の日》	おたのしみ サンドイッチ 牛乳	ぎゅうにゅう	しょくぱん、ビスケット		154(207) 6.9(8.4) 6.6(10) 0.5(0.4)
6	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン レタスのスープ チキンのママレード煮 キャベツとコーンのサラダ バナナ	くるみのクッキー 牛乳	たまご、とりもも、ぎゅうにゅう	ロールパン、ごまあぶら、ごま、ママレードジャム、さらだあぶら、さとう、こむぎこ、くるみ、バター、ビスケット	レタス、わかめ、キャベツ、コーン、きゅうり、たまねぎ、にんじん、バナナ	684(676) 23.6(22.6) 29.1(28.6) 1.4(1.2)
7	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのムニエル 油揚げの五目煮 オレンジ	おからの マフィン 牛乳	みそ、とうふ、べにぎけ、あぶらあげ、いんげんまめ、たまご、おから、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、こむぎこ、バター、じゃがいも、ビスケット	たまねぎ、だいこん、にんじん、干しいたけ、オレンジ	630(594) 23.6(21.8) 18.5(19.5) 1.8(1.4)
8	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん キャベツハンバーグ かぼちゃプリン	カステラ 牛乳	たまご、ふたひきにく、とりひきにく、ぎゅうにゅう	うどん、パンこ、さらだあぶら、バター、プリン、かすてら、ビスケット	しいたけ、にんじん、はくさい、たまねぎ、キャベツ	565(538) 24.2(22.3) 20.7(21.4) 2.7(2.2)
10	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豚肉のケチャップ煮 ひじきのサラダ ミニゼリー 	おからの 焼きかりんとう 牛乳	みそ、とうふ、ふたにく、ロースハム、おから、ぎゅうにゅう	強化米、ごま、さとう、セリー、こむぎこ、なたねあぶら、ビスケット	たまねぎ、だいこん、コーン、にんじん、さやえんどう、ひじき	482(469) 16.9(16.6) 14.1(16) 1.3(1.1)
11	火	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 鶏肉のさっぱり煮 さつまいものバター炒め バナナ	フレンチトースト 牛乳	とうふ、あぶらあげ、とりもも、ぎゅうにゅう、たまご	うどん、さとう、さつまいも、バター、しょくぱん、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だいこん、にんじん、レモン、バナナ	715(682) 26.8(24.8) 15.9(17.6) 3.9(3.2)
12	水	ビスケット 牛乳	舞茸の炊き込みご飯 豚汁 ブロッコリーの塩炒め オレンジ	にんじんの 蒸しパン 牛乳	あぶらあげ、とりひきにく、みそ、とうふ、ふたにく、ぎゅうにゅう、たまご	ごはん、ごまあぶら、さらだあぶら、さとう、ホットケーキミックス、ビスケット	にんじん、まいたけ、長ねぎ、しめじ、だいこん、ブロッコリー、コーン、オレンジ	558(533) 17.7(17.2) 18.7(19.9) 1.7(1.4)
13	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン コンソメスープ ハンバーグトマト煮 ポテトのチーズ焼き バナナ	セサミクッキー 牛乳	ベーコン、ふたひきにく、とりひきにく、ぎゅうにゅう、たまご、チーズ	ロールパン、パンこ、なたねあぶら、バター、じゃがいも、ごま、さとう、こむぎこ、ビスケット	さやいんげん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、トマトジュース、バナナ	684(677) 23.1(22.5) 27.9(27.7) 1.5(1.4)
14	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 カレーの煮つけ 三色ナムル ミニゼリー 	じゃがいももち 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、ごま、ゼリー、かたくりこ、バター、じゃがいも、ビスケット	たまねぎ、こまつな、にんじん、もやし	510(489) 20.7(19.4) 10.3(12.9) 2.1(1.6)
15	土	ビスケット 牛乳	ご飯 千切り野菜のスープ ミートボール オレンジゼリー	バームクーヘン 牛乳	ミートボール、ぎゅうにゅう、たまご	ごはん、しらたき、さとう、オレンジジュース、バター、こむぎこ、コーンすたーち、ビスケット	だいこん、にんじん、えのきたけ、さやえんどう、みかんかん、かんとん	633(618) 19(19.5) 22.2(24.4) 1.9(1.7)
17	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 小松菜としめじのソテー ミニゼリー	マカロニきなこ 牛乳	みそ、とうふ、ふたひきにく、きなこ、ぎゅうにゅう	強化米、ごまあぶら、さとう、さらだあぶら、セリー、マカロニ・スパゲッティ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、長ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく、こまつな、しめじ	562(532) 21.4(20.1) 17.5(18.8) 1.3(1.1)
18	火	ビスケット 牛乳	素麺 厚揚げと白菜のとろみ炒め バナナ	おからの ソフトクッキー 牛乳	ロースハム、たまご、あつあげ、おから、ぎゅうにゅう	そうめん、かたくりこ、さらだあぶら、こむぎこ、さとう、ビスケット	きゅうり、たまねぎ、長ねぎ、にんじん、はくさい、バナナ	750(710) 25.5(23.5) 17.9(19) 4.2(3.2)

19	水	ビスケット 牛乳	カレーライス 春雨サラダ ミニトマト 鉄分入りヨーグルト	フルーツ 寒天ゼリー 牛乳	ぎゅうにく、ロースハム、たまご、鉄分入りヨーグルト、ぎゅうにゅう	じゃがいも、ごはん、ドレッシング、はるさめ、さとう、ビスケット	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ミニトマト、パインアップルかん、みかんかん、かんてん	587(568) 14.5(14.7) 14.5(16.5) 2(1.7)
20	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン ジュリアンスープ 鶏肉のトマト煮 バナナ	ミルクもち 牛乳	ベーコン、とりもも、きなこ、ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがいも、オリーブゆ、さとう、かたくりこ、ビスケット	ほうれんそう、たまねぎ、マッシュルーム、トマト缶、ピーマン、にんじん、バナナ	726(709) 25.8(24.5) 26.2(26.2) 2.6(2.3)
21	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのマヨネーズ焼き ひじき煮 オレンジ	かぼちゃの マフィン 牛乳	みそ、とうふ、べにぎけ、ちくわ、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、マヨネーズ、さとう、こむぎこ、バター、ビスケット	たまねぎ、だいこん、トマト、パセリ(葉)、しいたけ、にんじん、ひじき、オレンジ、かぼちゃ	623(589) 26.2(24) 18.4(19.4) 1.7(1.5)
22	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 豆腐とわかめのスープ 鶏つくねバーグ ヨーグルト	菓子パン 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、とうふ、みそ、とりひきにく、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	ごまあぶら、ごはん、かたくりこ、マヨネーズ、ジャムパン、ビスケット	こねぎ、にんじん、わかめ、えのきたけ、長ねぎ	619(578) 30.1(27.1) 22.9(23.2) 1.8(1.3)
24	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 野菜入り豚そぼろ きゅうりのナムル ミニゼリー	お麩のラスク 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう	強化米、ごま、さとう、ごまあぶら、ゼリー、バター、ふ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しいたけ、にんじん、きゅうり、わかめ、もやし、コーン	538(514) 17.8(17.3) 18.9(19.8) 2.2(1.8)
25	火	ビスケット 牛乳	スパゲッティミートソース 中華スープ 切り干し大根のサラダ バナナ	ミルク寒天 牛乳	ぶたひきにく、とうふ、ロースハム、ぎゅうにゅう	マカロニスパゲッティ、マヨネーズ、さとう、ごま、ビスケット	トマト缶、にんにく、ピーマン、たまねぎ、にんじん、しいたけ、だいこん、トウモロコシ、きゅうり、きりぼしだいこん、バナナ、パインアップルかん、みかんかん、かんてん	534(538) 17(16.9) 15.8(17.5) 1.8(1.4)
26	水	ビスケット 牛乳	しらす入り炊き込みご飯 キャベツスープ インディアンサラダ オレンジ	かぼちゃの 蒸しパン 牛乳	ちりめんじゃこ、だいずたんぱく、ちくわ、ぎゅうにゅう、らんおう	ごはん、さらだあぶら、じゃがいも、さとう、こむぎこ、ビスケット	こまつな、にんじん、ひじき、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、オレンジ、かぼちゃ	586(557) 19.3(18.5) 18.3(19.5) 1.5(1.4)
27	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン クリームシチュー スパゲッティサラダ バナナ	お好み焼 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひきにく、ロースハム、たまご	ロールパン、バター、こむぎこ、じゃがいも、マカロニスパゲッティ、マヨネーズ、ビスケット	さやいんげん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、バナナ、キャベツ	572(588) 17.7(18) 18.1(19.8) 1.5(1.2)
28	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 かじまぐろのソテー ポテトサラダ ミニゼリー	ホットケーキ 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、ロースハム、ぎゅうにゅう、たまご	ごはん、さとう、バター、こむぎこ、マヨネーズ、じゃがいも、ゼリー、いちごジャム、ホットケーキミックス、ビスケット	たまねぎ、だいこん、ブロッコリー、にんじん	580(550) 25(23) 14.2(15.9) 1.2(0.9)
29	土	ビスケット 牛乳	二色そぼろ丼 味噌汁 フレンチサラダ プリン	クッキー 牛乳	たまご、とりひきにく、みそ、とうふ、ぎゅうにゅう	さとう、ごはん、さらだあぶら、プリン、こむぎこ、マーガリン、ビスケット	たまねぎ、だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー	742(678) 23.4(21.4) 30.8(29.4) 1.4(1.1)

※圖の行事や食材の入荷状況により、献立の変更をすることがあります。

※また、午前中のおやつビスケットには卵成分が含まれる場合があります。ご了承ください。

★新メニューです。楽しみにしてくださいね♪



ポカポカ陽気から、だんだん日差しが強くなってきました。梅雨に入ると気温だけでなく湿度も高くなってきます。食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期ですので、手洗いをしっかりと行い、食品の取り扱いにも十分気をつけて過ごしましょう。

今月のレシピ  
◇しらすとじゃがいもの  
ガレット◇

材料  
じゃがいも 2個  
しらす 1つかみ  
とろけるチーズ 1つかみ  
オリーブオイル 大さじ3  
(塩・乾燥バジルは  
お好みで)

作り方

- ①じゃがいもの皮をむき、細切りにして水にさらす。ざるにあげて水けをよく切っておく。
  - ②じゃがいもをオーブンの天板に広げ、チーズ、しらすの順に上にのせ、オリーブオイルをかける。
  - ③200℃のオーブンで焼く。皿に盛りつけ、お好みでバジルをふる。
- ★フライパンでも調理可能です。  
その場合はフライパンにオリーブオイルをひき、中央でじゃがいもをよく炒める。  
→じゃがいもをフライパンに広げ、チーズ、しらすの順に上に乗せ、焼く。  
→じゃがいもの周りに焦げ目がついたらいったん皿に出し、余分な油をキッチンペーパーでとる。  
→フライパンに裏返しに戻し、しらすに焦げ目がついたらしらす面を表にして皿に盛りつけ、お好みでバジルをふる。

