



6月予定および献立表

2019年5月20日
東奈良敬愛保育園

●は乳、★は卵を使用している献立です。

日曜日	行事	献立	材料	おやつ
1 土		●ミートスパゲティ ★●ハムサラダ フルーツ	合挽ミンチ、玉ねぎ、人参、トマト、ピーマン、スパゲティ ハム、きゅうり、人参、キャベツ、コーン フルーツ	★●コロッケ ●牛乳
2 日	お休み			
3 月	習字	鮭の西京焼き ひじき煮 ★かき玉汁 フルーツ	鮭 ほうれん草 ひじき、人参、竹輪、しらたき、大豆、いんげん わかめ、卵、三つ葉	おにぎり ●牛乳
4 火	E~たいむ 虫歯予防集会 歯みがき開始(くま)	鶏肉のから揚げネギソース じゃこサラダ 味噌汁	鶏肉、ねぎ ミニトマト ちりめんじゃこ、きゅうり、キャベツ、人参、コーン 豆腐、えのき、ほうれん草	フルーツゼリー せんべい ●牛乳
5 水	歯科検診 職場体験 (天王中)	豚肉のしぐれ煮 ★マカロニサラダ 味噌汁	豚肉、人参、ごぼう、しらたき、いんげん ツナ、きゅうり、人参、コーン、マカロニ、マヨネーズ しめじ、じゃがいも、ねぎ	みたらし団子 (乳児マカロニ) ●牛乳
6 木		★冷やし中華 平天と野菜の煮物 フルーツ	焼き豚、きゅうり、トマト、錦糸卵、中華麺 平天、さつまいも、大根、人参、こんにゃく、いんげん オレンジ	●きなこ揚げパン ●牛乳
7 金	体育あそび	★●豆腐の松風焼き ポン酢和え 味噌汁	鶏ミンチ、豆腐、玉ねぎ、卵、パン粉、牛乳 ミニトマト ほうれん草、白菜、人参、竹輪 えのき、わかめ、ねぎ	フライドポテト ●牛乳
8 土	保育参観			
9 日	お休み			
10 月	習字	鶏肉の照り焼き 切り干し大根煮 味噌汁 フルーツ	鶏肉 ほうれん草 切り干し大根、人参、竹輪、しらたき、いんげん 油揚げ、豆腐、ねぎ フルーツ	マカロニきなこ ●牛乳
11 火	E~たいむ	★鯛のタルタルソース焼き ツナサラダ コンソメスープ	鯛 タルタルソース ブロッコリー ツナ、きゅうり、キャベツ、コーン、人参 玉ねぎ、しめじ、えのき、パセリ	●マシュマロおこし ●牛乳
12 水	ハロードナルド(きりん) Jリーグ 職場体験(南中)	麻婆丼 ★●ばんさんすう わかめスープ	豚ミンチ、豆腐、玉ねぎ、にら ハム、きゅうり、人参、もやし、錦糸卵 わかめ、大根、ねぎ	●フルーツヨーグルト せんべい
13 木	スイミング	●カレー風味肉じゃが 酢の物 味噌汁	牛肉、人参、じゃがいも、玉ねぎ、いんげん、ルウ ちりめんじゃこ、人参、きゅうり、大根 なす、油揚げ、ねぎ	●シュガートースト ●牛乳
14 金	体育あそび しいたけ狩り(きりん) シーツ交換	豚肉の生姜焼き カニカマサラダ 味噌汁 フルーツ	豚肉、人参、玉ねぎ かにかまぼこ、人参、きゅうり、キャベツ、コーン、大根 わかめ、しめじ、ねぎ フルーツ	おはぎ ●牛乳
15 土		炒飯 ★コールドスローサラダ 中華スープ	豚肉、人参、玉ねぎ、小松菜、コーン きゅうり、人参、キャベツ、マヨネーズ もやし、豆腐、ねぎ	★●アメリカドック ●牛乳

日曜日	行事	献立	材料	おやつ
16 日	お休み			
17 月	習字	鶏肉のマリネ焼き 大豆サラダ 味噌汁	鶏肉、玉ねぎ、パプリカ、パセリ ミニトマト 大豆、ちりめんじゃこ、きゅうり、人参、キャベツ 麩、えのき、ほうれん草	フルーツゼリー せんべい ●牛乳
18 火	E~たいむ じゃがいも掘り (いぬ)	ゆかりご飯 筑前煮 酢味噌和え 味噌汁	ゆかり 鶏肉、人参、蓮根、大根、牛蒡、蒟蒻、 いか、きゅうり、人参、竹輪 /筍、いんげん もやし、わかめ、ねぎ	●ドーナツ ●牛乳
19 水	プラネタリアム (きりん)	鯖のソース煮 じゃことひじきのサラダ 豚汁	鯖 /パプリカ、コーン ちりめんじゃこ、ひじき、キャベツ、きゅうり、 豚肉、人参、大根、さつまいも、牛蒡、ねぎ	●ジャムサンド ●牛乳
20 木	姉妹園交流来園 (郡山幼稚園年長組)	鶏肉のから揚げ野菜あんかけ 中華サラダ 味噌汁	鶏肉、もやし、人参、玉ねぎ、ピーマン ブロッコリー、コーン、きゅうり 油揚げ、なす、ねぎ	●かぼちゃ蒸しパン ●牛乳
21 金	体育あそび 乳児ビデオ参観	★ツナ寿司 白和え 味噌汁	ツナ、きゅうり、大葉、のり、錦糸卵 ほうれん草、白菜、豆腐、蒟蒻、椎茸、人参 じゃがいも、玉ねぎ、ねぎ	★●コーンフレーク クッキー ●牛乳
22 土	乳児ビデオ参観 家庭の日	焼きそば風スパゲティ ブロッコリーの胡麻和え スープ	豚肉、人参、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、スパゲティ ブロッコリー、人参 コーン、わかめ	五平餅 ●牛乳
23 日	お休み			
24 月	習字 プール開き 体操服登園開始	ビビンバ ★揚げしゅうまい ★卵とコーンのスープ	牛肉、ほうれん草、もやし、人参、切り干し大根 海老しゅうまい 卵、クリームコーン、にら	★●スイートポテト ●牛乳
25 火	E~たいむ	わかめご飯 鱈の南蛮漬け おかか和え 味噌汁	わかめ あじ、玉ねぎ、人参、ピーマン 小松菜、人参、白菜 里芋、油揚げ、ねぎ	フルーツ寒天 クラッカー ●牛乳
26 水		★冷やしうどん 鶏肉と野菜の煮物 フルーツ	ツナ、トマト、きゅうり、錦糸卵、うどん 鶏肉、人参、大根、じゃがいも、蒟蒻、いんげん オレンジ	おにぎり ●牛乳
27 木	スイミング	中華風ローストチキン ★●春雨サラダ 味噌汁	鶏肉 ミニトマト ハム、人参、きゅうり、もやし、春雨 油揚げ、白菜	●シナモントースト ●牛乳
28 金	お誕生会 シーツ交換	●夏野菜カレー キャベツとりんごのサラダ ●キャンディチーズ	合挽ミンチ、人参、かぼちゃ、ゴーヤ、なす、玉ねぎ、 キャベツ、きゅうり、レーズン、りんご /トマト、ルウ チーズ	★●パースディケーキ ●牛乳
29 土		●チキンピラフ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	鶏肉、人参、玉ねぎ、コーン、ピーマン、バター ブロッコリー、人参、キャベツ、きゅうり しめじ、えのき	★●どらやき ●牛乳
30 日	お休み			

・献立内容は、仕入れ等の状況により、若干変更する場合があります。
・アレルギー対応をされているお子さんと、変更があった場合は、必ず園へ連絡を入れて下さい。

今月の一人当たりの栄養素 (3歳児以上)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
基準	603	22.6	16.8	225	1.8	0.31	0.36	18	—	1.8未満
平均	606	23.4	17.3	241	2.3	0.33	0.42	23	3.6	1.8

