



☆☆☆☆☆ 6月予定&献立表 ☆☆☆☆☆

H28.5月 白川けいあい

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
1	水		鶏肉のから揚げ付野菜 じゃこサラダ みそ汁	鶏肉、土生姜、玉葱、ミニトマト ちりめんじゃこ、キャベツ、胡瓜、人参 油揚げ、南瓜、ねぎ	おにぎり
2	木	体育あそび	ビビンバ 揚げ餃子 わかめスープ	牛肉、人参、もやし、ほうれん草 餃子 わかめ、玉ねぎ、椎茸、ねぎ	○☆パンプキンケーキ ☆牛乳
3	金		鯖の塩焼付野菜 ○高野豆腐の卵とじ けんちん汁	鯖、ほうれん草 高野豆腐、卵、玉ねぎ、人参、三つ葉 鶏肉、大根、人参、ごぼう、椎茸、里芋、ネギ	フライドポテト ☆牛乳
4	土	保育参観			
5	日				
6	月	E～たいむ	○親子丼 酢の物 みそ汁	鶏肉、玉葱、かまぼこ、青ネギ 大根、胡瓜、人参、ちりめんじゃこ 麩、小松菜、青ネギ	マカロニきなこ和え ☆牛乳
7	火	Jリーグアカデミー (いぬ、きりん) お習字(きりん)	西京焼付野菜 ひじき煮 豚汁 フルーツ	鮭、味噌、キャベツ、塩昆布 ひじき、竹輪、人参、しらたき、いんげん 豚肉、ごぼう、人参、こんにゃく、大根、 じゃがいも、油揚げ、ネギ、フルーツ	○ツナマヨパン ☆牛乳
8	水		○ササミフライ付野菜 ☆カニカマサラダ ○☆ベーコンスープ	ささ身、卵、ブロッコリー、マヨネーズ カニカマ、キャベツ、人参、胡瓜 ベーコン、玉ねぎ、大豆、セロリ、コンソメ	☆フルーツヨーグルト せんべい
9	木	体育あそび	○冷やし中華 ○☆揚げしゅうまい フルーツ	豚肉、胡瓜、トマト、錦糸卵、中華麺 海老しゅうまい フルーツ	中華おこわ
10	金	スイミング(きりん) シーツ交換 子育て相談室	肉じゃが 胡麻和え みそ汁	牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、干椎茸、しらたき、いんげん キャベツ、胡瓜、人参、竹輪、ごま 茄子、油揚げ、青ネギ	○☆オレンジケーキ ☆牛乳
11	土		焼きそば 中華サラダ 中華スープ、フルーツ	豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、焼きそば麺 胡瓜、コーン、ブロッコリー 玉ねぎ、わかめ、ネギ、フルーツ	○☆どらやき ☆牛乳
12	日				
13	月	E～たいむ	○三色丼 金平ごぼう 味噌汁、フルーツ	鶏肉、卵、ほうれん草 ごぼう、人参、しらたき、竹輪、いんげん 油揚げ、白菜、ねぎ、フルーツ	いなり寿司
14	火	お習字(きりん) 郡山敬愛幼稚園と 交流会(きりん)	鶏肉の照り焼付野菜 平天と野菜の煮物 みそ汁	鶏肉、胡瓜、カニカマ 平天、じゃがいも、人参、大根、こんにゃく、いんげん キャベツ、ほうれん草、ねぎ	○きなこ揚げパン ☆牛乳
15	水		たらの胡麻揚げ付野菜 五目大豆 みそ汁	たら、ごま、土生姜、キャベツ、ゆかり 大豆、人参、レンコン、こんにゃく、椎茸、昆布 玉ねぎ、しめじ、ねぎ	オレンジゼリー ☆ビスケット ☆牛乳
16	木	体育あそび	○☆ハンバーグ付野菜 コーンサラダ ☆スープ、フルーツ	ミンチ、玉ねぎ、卵、牛乳、ミニトマト キャベツ、胡瓜、コーン 玉ねぎ、人参、じゃがいも、フルーツ	○☆蒸しパン ☆牛乳

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
17	金	Keiai動物園 プラネタリアム (きりん)	ぶり煮付野菜 ○ポテトサラダ みそ汁	ぶり、ほうれん草 じゃが芋、胡瓜、人参、ツナ、マヨネーズ 油揚、もやし、ねぎ	☆アンサンド ☆牛乳
18	土		炒飯 春巻 スープ	豚肉、人参、小松菜、ねぎ 春巻 大根、わかめ、ねぎ	☆芋もち ☆牛乳
19	日				
20	月	E～たいむ	豚肉のしぐれ煮 おかか和え みそ汁、フルーツ	豚肉、玉ねぎ、人参、ごぼう、しらたき、インゲン ほうれん草、白菜、花かつお 油揚、かぼちゃ、ねぎ フルーツ	☆豆乳ドーナッツ ☆牛乳
21	火	お習字(きりん)	○豆腐の松風焼付野菜 切干大根煮 みそ汁	豆腐、ミンチ、玉ねぎ、卵、青ネギ、味噌 ほうれん草 切干大根、人参、こんにゃく、平天、いんげん 白菜、えのき、ねぎ	フルーツ寒天 ○バームクーヘン ☆牛乳
22	水	お誕生会 歯科検診	☆シーフードカレー トマトサラダ フルーツ	えび、いか、玉ねぎ、人参、茄子、ルウ トマト、胡瓜、キャベツ、玉ねぎ フルーツ	○☆パースディケーキ ☆牛乳
23	木	体育あそび	味噌炒め ☆ばんさんすう ○コーンと卵のスープ	豚肉、キャベツ、ピーマン、味噌、甜面醬 もやし、胡瓜、人参、カニカマ クリームコーン、卵、ねぎ	☆セサミトースト ☆牛乳
24	金	スイミング(きりん) シート交換	○☆白身魚のムニエル タルタルソース付野菜 コールスローサラダ ☆コンソメスープ	鯛、バター、卵、玉ねぎ、卵、マヨネーズ、南瓜 キャベツ、コーン、カラーピーマン、レーズン じゃが芋、玉ねぎ、ほうれん草、コンソメ	○☆ホットケーキ ☆牛乳
25	土		きつねうどん さつまいも黒糖煮 ○竹輪磯辺揚、フルーツ	油揚、ほうれん草、かまぼこ、ねぎ さつまいも、黒糖 竹輪、卵、青のり、フルーツ	おはぎ 牛乳
26	日				
27	月	体操服登園 (幼児) E～たいむ	鶏のノルウェー風付野菜 ○マカロニサラダ みそ汁、☆チーズ	鶏肉、キャベツ マカロニ、胡瓜、人参、ツナ、マヨネーズ わかめ、しめじ、ネギ、チーズ	五平餅
28	火	プール開き お習字(きりん)	筑前煮 酢味噌和え ○かき玉汁	鶏肉、ごぼう、人参、大根、蓮根、こんにゃく、いんげん 竹輪、いか、胡瓜、人参 豆腐、卵、三つ葉	かやくご飯
29	水	避難訓練	☆ハヤシライス シーフードサラダ フルーツ	牛肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ルウ えび、いか、キャベツ、胡瓜 フルーツ	☆ジャムサンド ☆牛乳
30	木	体育あそび	○鮭寿司 茄子のそぼろあん すまし汁	鮭、胡瓜、大葉、錦糸卵、のり 鶏ミンチ、茄子、インゲン えのき、ほうれん草、ねぎ	○お好み焼

○印は卵 ☆印は 乳製品を使用している献立です。

今月の一人当たりの栄養量(3才児以上)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンb1	ビタミンb2	ビタミンC	食物繊維	食塩
基準	581	21.8	16.1	270	2.5	203	0.32	0.36	20	5.8	1.8
平均	598	22.8	18.3	228	2.3	178	0.35	0.39	28	3.6	2