



☆☆☆☆☆ 6月予定&献立表 ☆☆☆☆☆

H29. 5月 白川けいあい

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
1	木	体育あそび	鶏南蛮 ○マカロニサラダ みそ汁	鶏肉、土生姜、玉ねぎ、カラーピーマン マカロニ、ツナ、胡瓜、人参、マヨネーズ キャベツ、えのき、ねぎ	☆フルーツヨーグルト ○☆クッキー
2	金	E~たいむ	ゆかりご飯鯖塩焼付野菜 ○高野豆腐卵とじ けんちん汁	ゆかり 鯖 ほうれん草 高野豆腐、人参、卵、みつ葉 鶏肉、ごぼう、人参、大根、しらたき、ねぎ	○☆パンブキンケーキ ☆牛乳
3	土	保育参観			
4	日				
5	月		○三色井 ポン酢和え みそ汁、フルーツ	鶏ミンチ、卵、ほうれん草 ちりめんじゃこ、キャベツ、えのき、人参 じゃが芋、油揚、ねぎ フルーツ	○☆ツナマヨパン ☆牛乳
6	火	お習字 (きりん)	鮭西京焼付野菜 ひじき煮 豚汁	鮭、みそ ミントマト ひじき、竹輪、人参、しらたき、いんげん 豚肉、さつま芋、人参、大根、ごぼう、ねぎ	いなり寿司
7	水		筑前煮 酢味噌和え すまし汁	鶏肉、ごぼう、大根、人参、こんにゃく、干椎茸、いんげん 竹輪、いか、胡瓜、人参、白ごま 白玉麩、わかめ、ねぎ	フライドポテト ☆牛乳
8	木	体育あそび プラネタリウム (きりん)	○冷やし中華 ☆揚げしゅうまい フルーツ	豚肉、胡瓜、トマト、卵、中華麺 しゅうまい フルーツ	おにぎり
9	金	E~たいむ スイミング(きりん) シート交換	○ササミフライ付野菜 ☆カニカマサラダ 中華スープ	ささみ、卵、パン粉、ブロッコリー カニカマ、胡瓜、キャベツ 豆腐、コーン、ねぎ	☆ホイップサンド ☆牛乳
10	土		お好み焼き フライドポテト みそ汁	豚肉、キャベツ、竹輪、長芋、牛乳、卵、紅生姜、ソース フライドポテト もやし、油揚、ねぎ	五平餅
11	日				
12	月	Jリーグアカデミー (いぬ・きりん)	ぶり照り焼付野菜 ○ポテトサラダ みそ汁	ぶり、キャベツ、ゆかり じゃが芋、胡瓜、コーン、ハム、マヨネーズ 豆腐、えのき、ねぎ	○☆ポパイケーキ ☆牛乳
13	火	お習字 (きりん)	中華井 春巻き フルーツ	豚肉、いか、白菜、人参、玉ねぎ、干椎茸、ねぎ 春巻き フルーツ	フルーツ寒天 ○☆バームクーヘン
14	水	keiai動物園	○ハヤシライス みかんサラダ ゼリー	牛肉、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマトピューレ、ルウ キャベツ、みかん缶、パセリ粉 ゼリー	○☆ミルクパン ☆牛乳
15	木	体育あそび 内科検診	○☆ハンバーグ付野菜 コーンサラダ ☆コンソメスープ	ミンチ、玉ねぎ、卵、パン粉、牛乳、ミニトマト キャベツ、コーン、胡瓜、人参 マカロニ、ウインナー、じゃが芋、カラーピーマン	中華おこわ
16	金	E~たいむ 交流会 (いぬ・きりん)	鶏肉照り焼付野菜 平天と野菜の煮物 みそ汁	鶏肉、ミニトマト 平天、じゃが芋、人参、干椎茸、しらたき、いんげん ほうれん草、キャベツ、ねぎ	☆アメリカンドッグ ☆牛乳

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
17	土		炒飯 揚げ餃子 スープ	豚肉、人参、小松菜、干椎茸、ねぎ 餃子 白菜、人参、わかめ、ねぎ	☆芋もち ☆牛乳
18	日				
19	月		鶏肉ノルウェー風付野菜 じゃこサラダ みそ汁	鶏肉、ケチャップ、コーン ちりめんじゃこ、ひじき、キャベツ、胡瓜、カラーピーマン じゃが芋、玉ねぎ、人参、ねぎ	○☆ホットドッグ ☆牛乳
20	火	お習字 (きりん)	○白身魚ムニエル タルタルソース付野菜 コールスローサラダ スープ	白身魚、バター、レモン汁、卵、玉ねぎ、 マヨネーズ、ブロッコリー キャベツ、胡瓜、人参、レーズン 豆腐、わかめ、ねぎ	おはぎ
21	水	ハロードナルド イベント (きりん組)	豚しぐれ煮 おかか和え みそ汁	豚肉、ごぼう、人参、玉ねぎ、しらたき、いんげん ほうれん草、白菜、かまぼこ えのき、かぼちゃ、ねぎ	☆豆乳ドーナツ ☆牛乳
22	木	体育あそび	○豆腐松風焼付野菜 切り干し大根煮 ○かき玉汁	鶏ミンチ、豆腐、玉ねぎ、卵、パン粉、 みそ、キャベツ、塩昆布 切り干し大根、竹輪、しらたき、人参、油揚、いんげん 卵、しめじ、ほうれん草	☆プリン ☆ビスケット
23	金	E～たいむ スイミング(きりん) シーツ交換	☆クリームスパゲティ コーンサラダ フルーツ	ベーコン、玉ねぎ、しめじ、ほうれん草、 牛乳、バター、コンソメ キャベツ、胡瓜、コーン フルーツ	○☆オレンジケーキ ☆牛乳
24	土		焼きそば 中華サラダ みそ汁	豚肉、キャベツ、もやし、竹輪、人参、 玉ねぎ、ピーマン、麺 胡瓜、コーン、ブロッコリー かぼちゃ、麩、ねぎ	○☆どら焼き ☆牛乳
25	日				
26	月	避難訓練	○親子丼 磯和え みそ汁	鶏肉、玉ねぎ、卵、ねぎ ほうれん草、白菜、人参 麩、えのき、ねぎ	○☆きなこ揚げパン ☆牛乳
27	火	お習字 (きりん)	みそ炒め ☆ばんさんすう ○コーンと卵スープ	豚肉、キャベツ、人参、ピーマン もやし、カニカマ、胡瓜 クリームコーン缶、卵、ねぎ	ぜんざい
28	水	お誕生会	☆シーフードカレー フルーツサラダ ☆チーズ	いか、えび、玉ねぎ、人参、茄子、ルウ キャベツ、みかん缶、りんご、レーズン、パセリ粉 チーズ	○☆バースディケーキ ☆牛乳
29	木	体育あそび	肉じゃが ごま和え みそ汁、フルーツ	豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、 干椎茸、しらたき、いんげん ほうれん草、白菜、竹輪 大根、油揚、ねぎ、フルーツ	☆ジャムサンド 牛乳
30	金	E～たいむ	○鮭寿司 金平ごぼう すまし汁	鮭、胡瓜、大葉、白ごま、錦糸卵 ごぼう、人参、しらたき、いんげん 白玉麩、えのき、ねぎ	○☆蒸しケーキ ☆牛乳

○印は卵 ☆印は乳製品を使用しています。

### 今月の一人当たりの栄養素(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	19.5	216	2.4	175	0.36	0.42	26	3.5	1.9