

6月分献立表

令和08年度

あすなる保育園

日曜	午前おやつ 3歳未満児	昼食	午後おやつ	熱と力に なるもの	血や骨や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
1月	牛乳 せんべい	ごはん タンドリーチキン マカロニサラダ(マヨネーズ) スープ(豚肉 小松菜 玉葱)	牛乳 わかめご飯 チーズ	・精白米・調合油・マカロニ・スパ ゲッティ・マヨネーズ	・牛乳・にわとり・ヨーグルト・ ぶたもも・脂肪なし・かつお・わ かめ・プロセスチーズ	・たまねぎ・にんにく・にんじん・キャベ ツ・きゅうり・こまつな
2火	ヨーグルト	ごはん 鮭の塩焼き 磯煮 豚汁	牛乳 せんべい ビスケット	・精白米・調合油・上白糖・板こんにゃく・じゃがいも	・ヨーグルト・しろさけ・ほしひ じき・だいず・油揚げ・かつお節 ・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・木 綿豆腐・かつお	・にんじん・だいこん・ねぎ
3水	牛乳 ビスケット	ごはん ブルコギ スティックきゅうり 卵スープ(キャベツ こまつな)	牛乳 さつまいもフライ	・精白米・上白糖・調合油・はるさ め・ごま・ごま油・じゃがいもでん 粉・さつまいも	・牛乳・ぶた・卵・かつお	・しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじ ん・にら・きゅうり・キャベツ・こまつな
4木	牛乳 せんべい	ごはん ハヤシチュー 豆サラダ(ドレッシング) オレンジ	牛乳 あじさいゼリー ビスケット	・精白米・じゃがいも・調合油・薄 力粉・バター・上白糖・ごま油	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・脱 脂粉乳・だいず・ほしひじき・ まぐろ・角寒天	・にんじん・たまねぎ・こまつな・パレン シアオレンジ・ぶどう
5金	ヨーグルト	まぜごはん 味噌汁 バナナ	牛乳 メキシカンウエ ディングクッキー 「メキシコ」	・精白米・じゃがいも・無塩バター ・上白糖・薄力粉・ごま・加工糖	・ヨーグルト・油揚げ・かたくち いわし・牛乳	・にんじん・乾しいたけ・たまねぎ・パナ ナ
6土	チーズ	きつねうどん オレンジ ヨーグルト	牛乳 せんべい ビスケット	・干しうどん・上白糖	・プロセスチーズ・にわとり・油 揚げ・かつお・ヨーグルト・牛乳	・にんじん・ほうれんそう・だいこん・ね ぎ・パレンシアオレンジ
8月	牛乳 ビスケット	ごはん 豚肉の香り焼き ポテトのフレンチサラダ 卵スープ(トマト 玉葱)	牛乳 せんべい ビスケット	・精白米・ごま・調合油・ごま油・ じゃがいも	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・卵 ・かつお	・にんじん・たまねぎ・こねぎ・しょうが ・にんにく・きゅうり・トマト
9火	ヨーグルト	ごはん 挽肉焼き ごま和え(もやし 人参 小松菜) すまし汁(豆腐 えのきたけ)	牛乳 ピーチクリーム サンド	・精白米・パン粉・ごま・上白糖・ コッペンパン	・ヨーグルト・にわとり・卵・脱 脂粉乳・木綿豆腐・かつお・牛乳 ・クリーム	・にんじん・たまねぎ・しょうが・りよ くとうもやし・こまつな・えのきたけ・もも ・クリーム
10水	牛乳 せんべい	ごはん 肉豆腐 おかか和え(ほうれん草 人参) 味噌汁(きゃべつ かぶ)	牛乳 ひじきと鶏ひき肉の スパゲッティ	・精白米・ふ・上白糖・じゃがいも でん粉・マカロニ・スパゲッティ・ 調合油	・牛乳・木綿豆腐・ぶたもも・脂 肪なし・かつお節・かたくちわ し・にわとり・ほしひじき	・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・キ ャベツ・かぶ・青ピーマン
11木	ヨーグルト	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 大根とツナのサラダ スープ(豆腐 わかめ 鶏肉)	牛乳 キャロットケーキ	・精白米・じゃがいもでん粉・調合 油・上白糖・薄力粉・バター	・ヨーグルト・ぶたもも・脂肪な し・まぐろ・にわとり・木綿豆腐 ・わかめ・かつお・牛乳・卵・脱 脂粉乳	・しょうが・青ピーマン・キャベツ・たま ねぎ・にんにく・だいこん・ブロッコリー ・にんじん
12金	牛乳 ビスケット	ごはん さばのいり焼き こくしょう煮 あさりの味噌汁 「島根県」の郷土料理	牛乳 さつまいもの つつきぼた	・精白米・上白糖・さつまいも	・牛乳・まさば・凍り豆腐・りし りこんぶ・だいず・あさり缶詰・ かたくちいわし・きな粉	・にんにく・だいこん・ごぼう・にんじん ・ほうれんそう
13土	チーズ	インディアンスパゲッティ オレンジ ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	・調合油・マカロニ・スパゲッティ ・コーンフレーク(加糖)	・プロセスチーズ・ぶた・ヨー グルト・牛乳	・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・パレ ンシアオレンジ
15月	牛乳 せんべい	ごはん タンドリーチキン マカロニサラダ(マヨネーズ) スープ(豚肉 小松菜 玉葱)	牛乳 せんべい ビスケット	・精白米・調合油・マカロニ・スパ ゲッティ・マヨネーズ	・牛乳・にわとり・ヨーグルト・ ぶたもも・脂肪なし・かつお	・たまねぎ・にんにく・にんじん・キャベ ツ・きゅうり・こまつな
16火	牛乳 ビスケット	ごはん 炒り豆腐 ほうれん草の磯和え 味噌汁(さつまいも 麩)	牛乳 ヨーグルト和え	・精白米・調合油・上白糖・さつ まいも・ふ	・木綿豆腐・卵・にわとり・あま のり・牛乳・ヨーグルト・かたく ちいわし	・にんじん・生しいたけ・たまねぎ・ほ うれんそう・りよくとくもやし・うんしゅ うみかん・バナナ
17水	ヨーグルト	ごはん はんぺんのはさみ揚げ チンゲン菜とツナのサラダ すまし汁(しいたけ 白菜)	牛乳 チャーハン風 混ぜご飯	・精白米・薄力粉・パン粉・調合油	・ヨーグルト・はんぺん・プロセ スチーズ・卵・まぐろ・かつお ・牛乳・ぶた・ひき肉	・チンゲンサイ・スイートコーン・はくさ い・生しいたけ・たまねぎ・にんじん・青 ピーマン

お誕生会

※材料の都合により、献立の変更もありますのでご了承ください。

【昼食】	【午前おやつ】
ひじきご飯	牛乳 クラッカー
揚げ魚のケチャップソースかけ	【午後おやつ】
かぼちゃサラダ(マヨネーズ)	飲むヨーグルト
スープ(鶏肉 青梗菜 人参)	塩せんべい
メロン	鉄分強化ビスケット

平均 栄養量	3歳未満児 (基準)	男	491KCal (463KCal)	蛋白質	20.4g (19.1g)
		女	491KCal (463KCal)		20.4g (19.1g)
	3歳以上児 (基準)	男	572KCal (562KCal)		23.8g (23.7g)
		女	572KCal (562KCal)		23.8g (23.7g)

6月分献立表

令和08年度

あすなろ保育園

日 曜	午前おやつ 3歳未満児	昼 食	午後おやつ	熱と力に なるもの	血や骨や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
18 木	牛乳 せんべい	ごはん チキンのコーンクリーム煮 かぶときゅうりの即席漬け 豚肉とキャベツのスープ	牛乳 あじさいゼリー ビスケット	・精白米・薄力粉・調合油・バター ・上白糖・じゃがいもでん粉	・にわとり・牛乳・クリーム・角 寒天・ぶたかたロス脂肪なし・ かつお	・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・ス イートコーン・かぶ・きゅうり・ぶどう・ キャベツ・えのきたけ
19 金	ヨーグルト	ごはん 鮭の塩焼き 磯煮 豚汁	牛乳 ホットケーキ	・精白米・調合油・上白糖・薄力粉 ・メープルシロップ・板こんにやく ・じゃがいも	・しろさけ・ほしひじき・だいず ・油揚げ・かつお節・牛乳・卵・ ヨーグルト・ぶたもも・脂肪なし ・木綿豆腐・かつお	・にんじん・だいこん・ねぎ
20 土	チーズ	きつねうどん オレンジ ヨーグルト	牛乳 せんべい ビスケット	・干しうどん・上白糖	・プロセスチーズ・にわとり・油 揚げ・かつお・ヨーグルト・牛乳	・にんじん・ほうれんそう・だいこん・ね ぎ・パレンシアオレンジ
22 月	牛乳 せんべい	ごはん 豚肉の香り焼き ポテトのフレンチサラダ 卵スープ(トマト 玉葱)	牛乳 わかめご飯 チーズ	・精白米・ごま・調合油・ごま油 ・じゃがいも	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・卵 ・かつお・わかめ・プロセスチー ズ	・にんじん・たまねぎ・こねぎ・しょうが ・にんにく・きゅうり・トマト
23 火	ヨーグルト	ごはん 挽肉焼き ごま和え(もやし 人参 小松菜) すまし汁(豆腐 えのきたけ)	牛乳 ピーチクリーム サンド	・精白米・パン粉・ごま・上白糖 ・コッペパン	・ヨーグルト・にわとり・卵・脱 脂粉乳・牛乳・クリーム・木綿豆 腐・かつお	・にんじん・たまねぎ・しょうが・りよく とうもろこし・こまつな・もも・えのきたけ
24 水	牛乳 ビスケット	ごはん 肉豆腐 おかか和え(ほうれん草 人参) 味噌汁(きゃべつ かぶ)	牛乳 ひじきと鶏ひききの スパゲッティ	・精白米・ふ・上白糖・じゃがいも でん粉・マカロニ・スパゲッティ ・調合油	・牛乳・木綿豆腐・ぶたもも・脂 肪なし・かつお節・かたくちいわ し・にわとり・ほしひじき	・たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・キ ャベツ・かぶ・青ピーマン
25 木	ヨーグルト	ごはん ハヤシチュー 豆サラダ(ドレッシング) オレンジ	牛乳 お豆腐ドーナツ	・精白米・じゃがいも・調合油・薄 力粉・バター・上白糖・ごま油・米 粉・白玉粉・グラニュー糖	・ヨーグルト・ぶたもも・脂肪な し・脱脂粉乳・だいず・ほしひじ き・まぐろ・牛乳・豆腐・調製 豆乳	・にんじん・たまねぎ・こまつな・パレン シアオレンジ
26 金	牛乳 クラッカー	ひじきご飯 揚げ魚のケチャップソースかけ かぼちゃサラダ(マヨネーズ) スープ(鶏肉 青梗菜 人参) メロン	飲むヨーグルト せんべい 鉄分強化ビスケット	・精白米・上白糖・じゃがいもでん 粉・調合油・マヨネーズ	・牛乳・ほしひじき・油揚げ・か つお節・まかじき・にわとり・か つお・ヨーグルト	・にんじん・さやいんげん・かぼちゃ・ス イートコーン・きゅうり・チンゲンサイ・ メロン
27 土	チーズ	インディアンスパゲッティ オレンジ ヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	・調合油・マカロニ・スパゲッティ ・コーンフレーク(加糖)	・プロセスチーズ・ぶた・ヨーグ ルト・牛乳	・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・パレン シアオレンジ
29 月	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏肉の照り焼き 切干サラダ キャベツスープ	牛乳 せんべい ビスケット	・精白米・上白糖・ごま油・じゃが いも・調合油	・にわとり・牛乳・かつお	・切干しだいこん・きゅうり・にんじん・ キャベツ・たまねぎ
30 火	ヨーグルト	ごはん ブルコギ スティックきゅうり 卵スープ(キャベツ こまつな)	牛乳 キャロットケーキ	・精白米・上白糖・調合油・はるさ め・ごま・ごま油・薄力粉・バター ・じゃがいもでん粉	・ぶた・ヨーグルト・牛乳・卵・ 脱脂粉乳・かつお	・しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじ ん・にら・きゅうり・キャベツ・こまつな

お誕生会

※材料の都合により、献立の変更もありますのでご了承ください。

【昼食】	【午前おやつ】
ひじきご飯	牛乳 クラッカー
揚げ魚のケチャップソースかけ	【午後おやつ】
かぼちゃサラダ(マヨネーズ)	飲むヨーグルト
スープ(鶏肉 青梗菜 人参)	塩せんべい
メロン	鉄分強化ビスケット

平均 栄養量	3歳未満児 (基準)	男	491KCal (463KCal)	蛋白質	20.4g (19.1g)
		女	491KCal (463KCal)		20.4g (19.1g)
	3歳以上児 (基準)	男	572KCal (562KCal)	23.8g (23.7g)	
		女	572KCal (562KCal)	23.8g (23.7g)	