2024年06月

献　立　表

※マヨネーズ⇒マヨドレ（卵不使用）を使用
※中華めん⇒卵不使用

未来保育クラブ(一般)

曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ) 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	延長
土	ご飯　グレープフルーツ ポークチャップ マカロニサラダ みそ汁（豆腐・あおさ）	たまご蒸しパン⇒蒸しパン 牛乳	めし、小麦粉、グラニュー糖、マカロニ、油、マヨドレ、砂糖、バター	牛乳、豚肉(肩ロース)、ゆで卵除去、卵除去、木綿豆腐、淡色みそ、魚肉ソーセージ（卵不使用）	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、あおさ	カステラ⇒ヨーグルト
日						
月	ご飯　オレンジ ピーマンの肉づめ ベイクド里芋 みそ汁（切り干し）	きな粉おはぎ 牛乳	めし、さといも、米、もち米、パン粉、小麦粉、砂糖、片栗粉、油 ホットケーキ粉	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、淡色みそ、卵除去、きな粉 牛乳、卵除去	オレンジ、ピーマン、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、あおのり	ホットケーキ
火	ご飯　りんご とり天 トマトサラダ みそ汁（小松菜・なめこ）	ビーフン 牛乳	めし、ビーフン、マヨドレ、油、片栗粉、小麦粉、ごま油 めし	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、豚肉(もも)、淡色みそ、卵除去	トマト、りんご、こまつな、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ピーマン、なめこ、干ししいたけ、しょうが、にんにく こんぶ佃煮	こんぶおにぎり
水	ご飯　ドライプルーン 豆腐のつくね焼き 切干し大根の煮物 みそ汁（豚肉・キャベツ）	マシュマロおこし 牛乳	めし、コーンフレーク、マーガリン、パン粉、砂糖、片栗粉 食パン	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）、豚肉(肩ロース)、卵除去	キャベツ、にんじん、ドライプルーン、たまねぎ、ねぎ、切り干しだいこん、ひじき ブルーベリージャム	ジャムサンド（ブルーベリー）
木	ご飯　黄桃缶 さわらのムニエル ポテトサラダ 洋風卵スープ⇒洋風スープ	お好み焼き 牛乳	めし、じゃがいも（蒸し）、お好み焼き粉、小麦粉、マヨドレ、バター、油、砂糖 めし、砂糖、ねりごま	牛乳、さわら、卵除去、豚肉(肩ロース)、卵白不使用ハム、干しえび、かつお節 淡色みそ	もも缶（黄桃）、キャベツ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん皮むき、きゅうり、ねぎ、あおのり	五平もち
金	クロワッサン⇒食パン ポークビーンズ さつまいもサラダ ヨーグルト	しらすぞうすい 牛乳	めし、クロワッサン（生協）⇒食パン、じゃがいも、さつまいも、マヨドレ、砂糖、油、バター じゃがいも、油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、ゆで大豆、しらす干し、卵白不使用ハム 卵白不使用ベーコン、とろけるチーズ	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、マッシュルーム缶、きゅうり、いちごジャム、万能ねぎ、カットわかめ パセリ	じゃがベーコンのチーズ焼き
土	三色丼⇒そぼろ丼 キャベツのおかか和え みそ汁（かぼちゃ・玉ねぎ） プチゼリー	バナナサンド 牛乳	めし、食パン、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、卵除去、生クリーム(乳脂肪)、淡色みそ、かつお節 チーズ	バナナ、きゅうり、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、いんげん（ゆで）、にんじん	チーズ、ビスケット⇒せんべい
日						
月	ご飯　グレープフルーツ 厚焼き玉子⇒擬製豆腐 隠元とささ身のごまマヨ和え（さつまいも） みそ汁（なす・油揚げ）	サモサ 牛乳	めし、じゃがいも、ぎょうざの皮、さつまいも、油、マヨドレ、すりごま、砂糖 食パン、マヨドレ	牛乳、卵⇒豆腐、片栗粉、鶏ささ身、豚ひき肉、鶏ひき肉、油揚げ（油抜き）、淡色みそ ツナ水煮缶	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、いんげん、なす	ツナサンド
火	コーンもやしラーメン 松風焼き ブロッコリーの中華和え バナナ	かぼちゃの茶巾（チーズ入り） 牛乳	ゆで中華めん、砂糖、パン粉、ごま、ごま油 米、ごま	牛乳、鶏ひき肉、豚肉(肩ロース)、淡色みそ、卵除去、チーズ しらす干し	かぼちゃ、バナナ、ブロッコリー、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、にんじん皮むき、たまねぎ、コーン缶、干しぶどう 焼きのり	おにぎり（じゃこごま）
水	ご飯　プチゼリー レバーのかりん揚げ 小松菜のしらあえ みそ汁（玉ねぎ・わかめ）	おふラスク 牛乳	めし、マーガリン、砂糖、油、焼ふ、片栗粉、すりごま、ごま じゃがいも、片栗粉、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、豚レバー、米みそ（淡色辛みそ）、淡色みそ	こまつな、にんじん、たまねぎ、しょうが、カットわかめ	ポテトもち
木	ご飯　パインアップル 鶏肉のごまみそ焼き ツナとキャベツの和え物 すまし汁（ちくわ・みつば）	マカロニきなこ 牛乳	めし、マカロニ（ゆで）、砂糖、ごま、油 食パン、無塩バター、砂糖、すりごま	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮缶、ちくわ（卵白不使用）、きな粉、淡色みそ	キャベツ、パイン缶、にんじん、コーン缶、みつば	ごまトースト
金	カレーライス アスパラのゴマあえ カラフルスープ オレンジ	クリームパン ⇒さつまいもサンド 牛乳	めし、じゃがいも、ごま、油、食パン、さつまいも、砂糖 めし	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵白不使用ベーコン	たまねぎ、オレンジ、にんじん、グリーンアスパラガス、ほうれんそう、赤ピーマン、黄ピーマン	わかめおにぎり
土	ご飯　りんご 鶏肉のトマト煮 きゅうりの塩昆布和え みそ汁（ほうれん草・しめじ）	鮭おにぎり 牛乳	めし、ごま、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、さけ、淡色みそ	きゅうり、りんご、ホールトマト缶詰、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、マッシュルーム、しめじ、塩こんぶ	ワッフル⇒牛乳寒天
日						

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ) 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	延長
17	月	ご飯　バナナ 鶏肉のさっぱり煮 小松菜とじゃこの和え物 みそ汁（じゃが芋・玉ねぎ）	牛乳 マーブルパウンドケーキ（いちご）	めし、じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖、ごま油、ごま（乾） 米、ごま	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、卵除去、うずら卵水煮缶除去、淡色みそ、しらす干し	こまつな、バナナ、たまねぎ、にんじん、いちご だいこん（葉）、こんぶ（だし用）	菜飯おにぎり
18	火	ミートソーススパゲッティ 大根サラダ ほうれん草のスープ グレープフルーツ	卵ぞうすい⇒雑炊 牛乳	めし、マカロニ・スパゲティ、小麦粉、マヨドレ、砂糖、油 ホットケーキ粉	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵除去、ツナ水煮缶、卵白不使用ベーコン、粉チーズ 牛乳、卵除去	たまねぎ、だいこん、グレープフルーツ、ホールトマト缶詰、にんじん、マッシュルーム缶、ほうれんそう、きゅうり、セロリ、万能ねぎ	ホットケーキ
19	水	ご飯　ドライプルーン 豚肉の香味焼き 春雨サラダ（ハム・たまご） みそ汁（きゃべつ・えのき）	牛乳 チーズトースト	めし、食パン、はるさめ、砂糖、油、マーガリン、ごま油 さつまいも、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、卵白不使用ハム、卵除去、チーズ、淡色みそ きな粉	キャベツ、ドライプルーン、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ねぎ、にんにく	きな粉ポテト
20	木	春巻き丼 ほうれん草のナムル 中華風コーンスープ オレンジ	黒糖蒸しパン 牛乳	めし、小麦粉、黒砂糖、はるさめ、春巻きの皮、ごま油、砂糖、片栗粉、油 米、油	牛乳、豚ひき肉、卵除去 鶏ひき肉	ほうれんそう、オレンジ、クリームコーン缶、にんじん、チンゲンサイ、もやし、干しぶどう、ピーマン、ねぎ、しいたけ、にんにく たまねぎ、にんじん、ピーマン	ケチャップライス
21	金	コッペパン　ヨーグルト マカロニグラタン ブロッコリーサラダ 味噌スープ	焼きもろこしおにぎり 牛乳	コッペパン、米、マカロニ、小麦粉、マーガリン、パン粉、砂糖、ごま油、ごま（乾）、油 食パン	牛乳、ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、卵白不使用ベーコン、脱脂粉乳、卵白不使用ハム、粉チーズ、淡色みそ	ブロッコリー（ゆで）、コーン缶、もやし、にんじん（ゆで）、ミックスベジタブル（冷凍）、にら、たまねぎ、マッシュルーム、いちごジャム いちごジャム	ジャムサンド
22	土	ご飯　バナナ 鶏肉のマーマレード焼き 無限じゃがいも みそ汁（小松菜・なめこ）	スイートポテト 牛乳	めし、さつまいも、じゃがいも、砂糖、バター、無塩バター、ごま（乾）	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、淡色みそ、卵除去、卵(黄)除去	バナナ、こまつな、なめこ、万能ねぎ、マーマレード	バウムクーヘン⇒ヨーグルト
23	日						
24	月	鮭と大葉の混ぜご飯　りんご 凍り豆腐のふわふわ煮 和風サラダ みそ汁（里芋・ねぎ）	ぶどうゼリー 牛乳	めし、さといも、砂糖、油、ごま めし	牛乳、卵除去、しろさけ（焼）、凍り豆腐、淡色みそ、油揚げ かつお節	ぶどう濃縮果汁、はくさい、りんご、にんじん、きゅうり、ねぎ、糸みつば、干ししいたけ、かんてんクック、しそ	おかかおにぎり
25	火	塩うどん ツナのさんが焼き たたききゅうり オレンジ	アップルポテト 牛乳	干しうどん（ゆで）、さつまいも、じゃがいも（蒸し）、砂糖、無塩バター、ごま油 食パン、マヨドレ	牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ水煮缶、淡色みそ しらす干し	きゅうり、オレンジ、りんご、たまねぎ、ねぎ、にんじん皮むき	しらすトースト
26	水	カエルバーガー ポテトサラダ カブのスープ プチゼリー	かたつむりロールケーキ 牛乳	ロールパン⇒食パン、じゃがいも（蒸し）、砂糖、小麦粉、パン粉、マヨドレ、バター めし	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵除去、生クリーム、ちくわ（卵不使用）、卵白不使用ハム	たまねぎ、かぶ、にんじん皮むき、きゅうり、もも缶（白桃）、パイン缶、かぶ・葉	ゆかりおにぎり
27	木	ご飯　バナナ アジフライ ひじきの炒め煮 みそ汁（チンゲン菜・わかめ）	えびてん風おにぎり 牛乳	めし、天かす、マヨドレ、パン粉、油、小麦粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、あじ、ゆで卵除去、卵除去、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ（油抜き）、さくらえび	バナナ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん皮むき、らっきょう（甘酢漬）、ねぎ、きゅうり、ひじき、カットわかめ ブルーベリージャム	クラッカーサンド（ジャム）
28	金	ご飯　グレープフルーツ 肉じゃが 小松菜のしらあえ みそ汁（しいたけ・ねぎ）	アメリカンドッグ 牛乳	めし、じゃがいも、ホットケーキ粉、しらたき、油、砂糖、すりごま 米粉、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、魚肉ソーセージ（卵不使用）、淡色みそ、油揚げ（油抜き）、卵除去 豆乳	こまつな（ゆで）、グレープフルーツ、たまねぎ、しいたけ、にんじん皮むき（ゆで）、にんじん、ねぎ、いんげん	蒸しパン（豆乳）
29	土	豚丼 きゅうりとコーンのサラダ みそ汁（大根・にんじん） オレンジ	餃子の皮ピザ 牛乳	めし、ぎょうざの皮、マヨドレ、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、とろけるチーズ、卵白不使用ハム、淡色みそ	オレンジ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、だいこん、コーン缶、えのきたけ、にんじん皮むき、ピーマン	ドーナツ(卵不使用)
30	日						

1か月の平均栄養量（幼児／昼食・おやつ）				
	エネルギー	563 kcal	鉄	1.9 mg
	たんぱく質	22.6 g	カルシウム	228 mg
	脂　質	18.2 g	ビタミンC	28 mg
	塩　分	1.8 g	食物繊維	5.8 g