

2024年06月

献立表

未来保育クラブ(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			延長
				熱と力になるもの	血や肉や胃になるもの	体の調子を整えるもの	
1	土	ごはん 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 牛乳	めし、小麦粉、グラニュー糖、マカロニ、油、マヨネーズ、砂糖、バター	牛乳、豚肉(肩ロース)、ゆで卵、卵、木綿豆腐、淡色みそ、魚肉ソーセージ	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
2	日						
3	月	ごはん 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、きな粉 牛乳、卵	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
4	火	ごはん とり天 トマトサラダ みそ汁(小松菜・なめこ)	ピーマン 牛乳	めし、ピーマン、マヨネーズ、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	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、干しいたけ、しょうが、にんにく こんぶ佃煮	こんぶおにぎり
5	水	ごはん 豆腐のつくね焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁(豚肉・キャベツ)	マッシュマロおこし 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	キャベツ、にんじん、ドライブルー、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)
6	木	ごはん さわらのムニエル ポテトサラダ 洋風卵スープ	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、マヨネーズ、バター、油、砂糖 めし、砂糖、ねりごま	牛乳、さわら、卵、豚肉(肩ロース)、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
7	金	クロワッサン 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)、じゃがいも、さつまいも、マヨネーズ、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、ハム、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
8	土	三色丼 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、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
9	日						
10	月	ごはん 厚焼き玉子 福元とささ身のこまマヨ和え(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、マヨネーズ、すりごま、砂糖 食パン、マヨネーズ	牛乳、卵、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
11	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、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)
12	水	ごはん レパールのかりん揚げ 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
13	木	ごはん 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、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
14	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 牛乳	めし、じゃがいも、ごま、油 めし	牛乳、豚肉(肩ロース)、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
15	土	ごはん 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
16	日						

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			延長
				熱と力になるもの	血や肉や胃になるもの	体の調子を整えるもの	
17	月	ごはん 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 マーブルバウンドケーキ(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、うずら卵水煮缶、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 牛乳	めし、マカロニ・スパゲティ、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、油 ホットケーキ粉	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、ツナ水煮缶、ベーコン、粉チーズ 牛乳、卵	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	ごはん 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)、ハム、卵、チーズ、淡色みそ きな粉	キャベツ、ドライブルー、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ねぎ、にんにく	きな粉ボテト
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 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 マカロニグラタン ブロッコリーサラダ 味噌スープ	焼きもちしおにぎり 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、ベーコン、脱脂粉乳、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	ごはん 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、卵(黄)	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
23	日						
24	月	鮭と大葉の混ぜごはん 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、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、小麦粉、無塩バター、ごま油 食パン、マヨネーズ	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、じゃがいも(蒸し)、砂糖、小麦粉、パン粉、マヨネーズ、バター めし	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、卵、生クリーム、ちくわ、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	ごはん 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、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、あじ、ゆで卵、卵、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	ごはん 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、淡色みそ、油揚げ(油抜き)、卵 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、マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、とろけるチーズ、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
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