

2018年

## 6月の献立

【いぎすれんげ幼稚園】

日	曜日	幼児昼食	乳幼児の 主食	おやつ		(乳)加り	(幼)加り	熱や力の元にな る(黄)	血や肉や骨にな る(赤)	体の調子を 整える(緑)
				乳児(朝)	乳幼児	たんぱく質	たんぱく質			
1	金	鶏肉のケチャップ焼 胡瓜のチャンプルー フルーツ そうめん汁	ごはん	朝おやつ	オレンジゼリー 牛乳	Kcal g	606Kcal 22.9g	米 ｷﾞﾗｰ油 ゴマ油 砂糖 そうめん/ g	鶏もも 木綿豆腐 ﾊｰｺﾝｽﾗｲｽ 味噌 卵 かまぼこ かつお節/ g	きゅうり 人参 PHバナナ 小ネギ 出し昆布/ g
2	土					Kcal g	Kcal g			
4	月	魚のカレーソーテー れんこんの炒め煮 みそ汁	ごはん	朝おやつ	ハムチーズ蒸しパン 牛乳	Kcal g	614Kcal 25.3g	米 小麦粉 ｽﾊﾞゲｯﾃｲ ｷﾞﾗｰ油 砂糖/ g	ホキ 豚肉 味噌 煮干/ g	れんこん 人参 インゲン えのき草 玉葱 カットワカメ 出し昆布/ g
5	火	ちゃんぽん 南瓜といりこの煮物 フルーツ	めん	朝おやつ	混ぜごはんのおにぎり	Kcal g	352Kcal 12.5g	チャンボン麵 ゴマ油 砂糖/ g	豚肉 牛乳 いりこ/ g	キャベツ 人参 玉葱 もやし 絹さや 南瓜 出し昆布 ｸﾘｰﾝﾋﾞｰｽﾞ ｵﾚﾝｼﾞ/ g
6	水	豚肉と野菜のみそ煮 昆布豆 すまし汁	ごはん	朝おやつ	キャロットパン 牛乳	Kcal g	653Kcal 24.3g	米 ﾒｰｸｲﾝﾚｰ2L ｷﾞﾗｰ油 さつまいも 砂糖 麩/ g	豚肉 焼豆腐 味噌 蒸し大豆 かつお節/ g	人参 ごぼう インゲン 刻み昆布 カットワカメ 小ネギ 出し昆布/ g
7	木	バターロール 鶏肉の塩唐揚 マカロニサラダ フルーツ・ｺﾝｼﾞｽｰﾌﾟ	パン	朝おやつ	フルーツヨーグルト	Kcal g	494Kcal 17.9g	バターロール 片栗粉 油 ツイストマカロニ マヨドレ/ g	鶏もも ツナ ﾊｰｺﾝｽﾗｲｽ 牛乳/ g	おろしニンニク きゅうり 人参 ｶｰﾈﾙｺｰﾝ ｻｲﾝ (佐) 玉葱 キャベツ 小ネギ/ g
8	金	三色丼 オクラの酢物 みそ汁	ごはん	朝おやつ	カリカリいり大豆	Kcal g	477Kcal 25.5g	砂糖 米/ g	とりコマ切 鶏糸卵 油揚げ 味噌 煮干/ g	ほうれん草 オクラ 白菜 カットワカメ 玉葱 人参 小ネギ 出し昆布/ g
9	土	厚揚げと豚肉の炒め煮 ごま風味和え みそ汁	ごはん	朝おやつ	パンブキンパン	Kcal g	496Kcal 18.1g	米 ｷﾞﾗｰ油 砂糖 片栗粉 ゴマ油 ﾒｰｸｲﾝﾚｰ2L/ g	厚揚げ 豚肉 油揚げ 味噌 煮干/ g	人参 玉葱 絹さや ほうれん草 ほくしえのき おろし生姜 カットワカメ 出し昆布/ g
11	月	牛肉と春雨の炒め物 卵焼き ｽﾌﾟﾗ ｴﾝﾄﾞｳｾﾞﾝ みそ汁	ごはん	朝おやつ	のり巻きおにぎり	Kcal g	515Kcal 16.7g	米 緑豆春雨 ｷﾞﾗｰ油 砂糖 ゴマ油/ g	牛肉 卵焼き 油揚げ 味噌 煮干/ g	玉葱 人参 白菜 白ネギ おろしニンニク おろし生姜 ｽﾅｯｸｴﾝﾄﾞｳ 小松菜 出し昆布/ g
12	火	小お誕生会 煮込みハンバーグ 切干大根のソース炒め フルーツ・ｺﾝｼﾞｽｰﾌﾟ	ごはん	朝おやつ	あんぱん	Kcal g	524Kcal 15.9g	米 ｷﾞﾗｰ油 砂糖 すり胡麻 フルーチェ/ g	安心素材ハンバーグ 牛乳/ g	玉葱 人参 切干し大根 キャベツ 青のり ｻｲﾝ (佐) チンゲン菜 ｶｰﾈﾙｺｰﾝ/ g
13	水	カレーライス アスパラの炒め物 フルーツ	ごはん	朝おやつ	フルーツサンド 牛乳	Kcal g	686Kcal 17.9g	米 ﾒｰｸｲﾝﾚｰ2L ｷﾞﾗｰ油/ g	牛肉 ﾊｰｺﾝｽﾗｲｽ/ g	玉葱 人参 ｸﾘｰﾝｱｽﾞﾊﾟﾗ ｵﾚﾝｼﾞ/ g
14	木	豚肉のごま炒め ごぼうサラダ みそ汁	ごはん	朝おやつ	プリン	Kcal g	525Kcal 15.5g	米 ｷﾞﾗｰ油 砂糖 白ごま マヨドレ/ g	豚肉 油揚げ 味噌 煮干/ g	玉葱 しめじ 人参 インゲン ささがきごぼう きゅうり ｶｰﾈﾙｺｰﾝ ほうれん草 出し昆布/ g
15	金	枝豆のごはん 魚の梅煮 キャベツのナムル フルーツ・みそ汁	ごはん	朝おやつ	クリームパン 牛乳	Kcal g	613Kcal 23.5g	米 砂糖 ゴマ油/ g	さば骨とり切身80g ﾛｰｽﾞﾊﾞﾝｽﾗｲｽ 厚揚げ 味噌 煮干/ g	枝豆 梅干 土生姜 キャベツ 人参 みかん缶 カットワカメ 小ネギ 出し昆布/ g
16	土	豚肉の柳川煮 キャベツのツナ和え みそ汁	ごはん	朝おやつ	ヨーグルト	Kcal g	462Kcal 19.5g	米 砂糖/ g	豚肉 卵 ツナ 油揚げ 味噌 煮干/ g	玉葱 ごぼう 人参 小ネギ キャベツ チンゲン菜 えのき草 カットワカメ 出し昆布/ g
18	月	麦ごはん 鶏肉のマーマレード焼 納豆 フルーツ・けんちん汁	ごはん	朝おやつ	おかかおにぎり	Kcal g	607Kcal 23.8g	米 もっちり麦 ｵﾚﾝｼﾞﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ ｷﾞﾗｰ油 里芋 ｺﾝﾆﾔｸ/ g	鶏もも ミニミニ納豆 豚肉 木綿豆腐 かつお節/ g	大根 フルーツカケル 人参 ゴボウ 小ネギ 出し昆布/ g
19	火	魚のかじり焼 切干大根の卵とじ フルーツ みそ汁	ごはん	朝おやつ	レモンケーキ 牛乳	Kcal g	743Kcal 22.3g	米 小麦粉 ｷﾞﾗｰ油 砂糖 里芋/ g	茶葉い骨無サンマ 卵 油揚げ 味噌 煮干/ g	おろし生姜 切干し大根 人参 ｸﾘｰﾝﾋﾞｰｽﾞ ｻｲﾝ (佐) 小ネギ 出し昆布/ g
20	水	麻婆丼 南瓜ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ 和え 春雨ｽｰﾌﾟ	ごはん	朝おやつ	ジャムパン 牛乳	Kcal g	642Kcal 22.6g	ｷﾞﾗｰ油 砂糖 片栗粉 米 オリｰﾌﾞｵｲﾙ 緑豆春雨/ g	豚肉 木綿豆腐 赤味噌 ﾊｰｺﾝｽﾗｲｽ とりコマ切/ g	玉葱 たけのこ 干し椎茸 おろし生姜 おろしニンニク ｸﾘｰﾝﾋﾞｰｽﾞ 南瓜 きゅうり ﾊﾞﾌﾞﾘｶｽﾞﾗｲｽ ほうれん草 g
21	木	レーズンパン ｽﾊﾞゲｯﾃｲﾅﾎﾟﾘﾀﾝ キャベツのサラダ フルーツ・ｺﾝｼﾞｽｰﾌﾟ	パン	朝おやつ	混ぜごはんのおにぎり	Kcal g	418Kcal 13.4g	ﾚｰｽﾞﾝﾊﾞﾝ ｽﾊﾞゲｯﾃｲ ｷﾞﾗｰ油 砂糖 ゴマ油/ g	ﾛｰｽﾞﾊﾞﾝｽﾗｲｽ ﾊｰｺﾝｽﾗｲｽ/ g	人参 玉葱 ｻﾞﾌﾞﾘｶｽﾞﾗｲｽ ﾄﾞﾏﾄ缶 キャベツ きゅうり ｶｰﾈﾙｺｰﾝ PHバナナ ｸﾘｰﾝｱｽﾞﾊﾟﾗ/ g
22	金	ホットドック&ごまパン 牛乳	パン	朝おやつ	ゆかりおにぎり	Kcal g	388Kcal 11.3g	バターロール ごまロール/ g	荒挽ｷﾞﾗｰｲﾝ みどり/ g	玉葱/ g
23	土	焼肉炒め さつまいと昆布のさつと煮 フルーツ みそ汁	ごはん	朝おやつ	玄米パン	Kcal g	513Kcal 16.2g	米 ｷﾞﾗｰ油 さつまいも 砂糖/ g	豚肉 味噌 煮干/ g	生姜 キャベツ 絹さや 刻み昆布 オレンジ オクラ 玉葱 人参 出し昆布/ g
25	月	魚のみそ煮 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの中華和え フルーツ すまし汁	ごはん	朝おやつ	マカロニのあべかわ	Kcal g	461Kcal 16.3g	米 砂糖 ゴマ油 すり胡麻/ g	さば骨とり切身80g 味噌 木綿豆腐 かつお節/ g	土生姜 ブロッコリー ｶｰﾈﾙｺｰﾝ みかん缶 人参 小ネギ 出し昆布/ g
26	火	筑前煮 ほうれん草のごま和え かき玉汁	ごはん	朝おやつ	ちんすこう	Kcal g	558Kcal 16.5g	米 里芋 ｺﾝﾆﾔｸ ｷﾞﾗｰ油 砂糖 すり胡麻/ g	とりコマ切 卵 かつお節/ g	れんこん 人参 干し椎茸 絹さや ほうれん草 カットワカメ 小ネギ 出し昆布/ g
27	水	豚肉と野菜丼 野菜の豆腐ディップ みそ汁	ごはん	朝おやつ	レーズンパン 牛乳	Kcal g	616Kcal 22.3g	米 ｺﾝﾆﾔｸ 米 ﾒｰｸｲﾝﾚｰ2L マヨドレ 麩/ g	豚肉 木綿豆腐 ツナ 油揚げ 味噌 煮干/ g	キャベツ 玉葱 人参 小ネギ 大根 出し昆布/ g
28	木	鶏肉のねぎソースがけ 炒り高野豆腐 みそ汁	ごはん	朝おやつ	梅おにぎり	Kcal g	567Kcal 20.6g	米 ゴマ油 砂糖 ｷﾞﾗｰ油 ﾒｰｸｲﾝﾚｰ2L/ g	鶏もも ※高野豆腐 油揚げ 味噌 煮干/ g	白葱 スナックえんどう 玉葱 干し椎茸 人参 絹さや カットワカメ 出し昆布/ g
29	金	豚肉のごま炒め ごぼうサラダ みそ汁	ごはん	朝おやつ	フレンチトースト 牛乳	Kcal g	714Kcal 24.5g	米 ｷﾞﾗｰ油 砂糖 白ごま マヨドレ/ g	豚肉 油揚げ 味噌 煮干/ g	玉葱 しめじ 人参 インゲン ささがきごぼう きゅうり ｶｰﾈﾙｺｰﾝ ほうれん草 出し昆布/ g
30	土	運動会				Kcal g	Kcal g			

2018年

## 6月の献立

【いぎすれんげ幼稚園】

日	曜日	乳児昼食	乳幼児の 主食	おやつ		(乳)加り	(幼)加り	熱や力の元にな る(黄)	血や肉や骨にな る(赤)	体の調子を 整える(緑)
				乳児(朝)	乳幼児	たんぱく質	たんぱく質			
1	金	鶏肉のケチャップ焼 胡瓜のチャンプルー フルーツ そうめん汁	ごはん	朝おやつ	オレンジゼリー 牛乳	Kcal g	483Kcal 18.3g	米 ｷﾞﾗｰ油 ゴマ油 砂糖 そうめん/ g	鶏もも 木綿豆腐 ベーコンスライス 味噌 卵 かまぼこ かつお節/ g	きゅうり 人参 PHバナナ 小ネギ 出し昆布/ g
2	土					Kcal g	Kcal g			
4	月	魚のカレーソーテー れんこんの炒め煮 みそ汁	ごはん	朝おやつ	ハムチーズ蒸しパン 牛乳	Kcal g	484Kcal 19.3g	米 小麦粉 スパゲッティ ｷﾞﾗｰ油 砂糖/ g	ホキ 豚肉 味噌 煮干/ g	れんこん 人参 インゲン えのき茸 玉葱 カットワカメ 出し昆布/ g
5	火	ちゃんぽん 南瓜といりこの煮物 フルーツ	めん	朝おやつ	混ぜごはんのおにぎり	Kcal g	272Kcal 9.7g	チャンボン麺 ゴマ油 砂糖/ g	豚肉 牛乳 いりこ/ g	キャベツ 人参 玉葱 もやし 絹さや 南瓜 出し昆布 グリーンピース オレンジ/ g
6	水	豚肉と野菜のみそ煮 昆布豆 すまし汁	ごはん	朝おやつ	キャロットパン 牛乳	Kcal g	522Kcal 19.4g	米 メークインL-2L ｷﾞﾗｰ油 さつまいも 砂糖 麩/ g	豚肉 焼豆腐 味噌 蒸し大豆 かつお節/ g	人参 ごぼう インゲン 刻み昆布 カットワカメ 小ネギ 出し昆布/ g
7	木	バターロール 鶏肉の塩唐揚 マカロニサラダ フルーツ・コンソメスープ	パン	朝おやつ	フルーツヨーグルト	Kcal g	396Kcal 14.3g	バターロール 片栗粉 油 ツイストマカロニ マヨドレ/ g	鶏もも ツナ ベーコンスライス 牛乳/ g	おろしニンニク きゅうり 人参 カーネルコーン パイン (缶) 玉葱 キャベツ 小ネギ/ g
8	金	三色丼 オクラの酢物 みそ汁	ごはん	朝おやつ	カリカリいりこ大豆	Kcal g	381Kcal 20.4g	砂糖 米/ g	とりコマ切 鶏糸卵 油揚げ 味噌 煮干/ g	ほうれん草 オクラ 白菜 カットワカメ 玉葱 人参 小ネギ 出し昆布/ g
9	土	厚揚げと豚肉の炒め煮 ごま風味和え みそ汁	ごはん	朝おやつ	パンブキンパン	Kcal g	397Kcal 14.5g	米 ｷﾞﾗｰ油 砂糖 片栗粉 ゴマ油 メークインL-2L/ g	厚揚げ 豚肉 油揚げ 味噌 煮干/ g	人参 玉葱 絹さや ほうれん草 ほくしえのき おろし生姜 カットワカメ 出し昆布/ g
11	月	牛肉と春雨の炒め物 卵焼き ｽﾀｯﾌﾟ えんどうソテー みそ汁	ごはん	朝おやつ	のり巻きおにぎり	Kcal g	413Kcal 13.3g	米 緑豆春雨 ｷﾞﾗｰ油 砂糖 ゴマ油/ g	牛肉 厚焼き卵 油揚げ 味噌 煮干/ g	玉葱 人参 白菜 白ネギ おろしニンニク おろし生姜 ｽﾀｯﾌﾟえんどう 小松菜 出し昆布/ g
12	火	小お誕生会 煮込みハンバーグ 切干大根のソース炒め フルーツ・コンソメスープ	ごはん	朝おやつ	あんぱん	Kcal g	420Kcal 12.7g	米 ｷﾞﾗｰ油 砂糖 すり胡麻 フルーチェ/ g	安心素材ハンバーグ 牛乳/ g	玉葱 人参 切干し大根 キャベツ 青のり パイン (缶) チンゲン菜 カーネルコーン/ g
13	水	カレーライス アスパラの炒め物 フルーツ	ごはん	朝おやつ	フルーツサンド 牛乳	Kcal g	549Kcal 14.3g	米 メークインL-2L ｷﾞﾗｰ油/ g	牛肉 ベーコンスライス/ g	玉葱 人参 グリーンアスパラ オレンジ/ g
14	木	豚肉のごま炒め ごぼうサラダ みそ汁	ごはん	朝おやつ	プリン	Kcal g	422Kcal 12.4g	米 ｷﾞﾗｰ油 砂糖 白ごま マヨドレ/ g	豚肉 油揚げ 味噌 煮干/ g	玉葱 しめじ 人参 インゲン ささがきごぼう きゅうり カーネルコーン ほうれん草 出し昆布/ g
15	金	枝豆のごはん 魚の梅煮 キャベツのナムル フルーツ・みそ汁	ごはん	朝おやつ	クリームパン 牛乳	Kcal g	470Kcal 17.7g	米 砂糖 ゴマ油/ g	さば骨とり切身80g ローズハムスライス 厚揚げ 味噌 煮干/ g	枝豆 梅干 土生姜 キャベツ 人参 みかん缶 カットワカメ 小ネギ 出し昆布/ g
16	土	豚肉の柳川煮 キャベツのツナ和え みそ汁	ごはん	朝おやつ	ヨーグルト	Kcal g	366Kcal 15.4g	米 砂糖/ g	豚肉 卵 ツナ 油揚げ 味噌 煮干/ g	玉葱 ごぼう 人参 小ネギ キャベツ チンゲン菜 えのき茸 カットワカメ 出し昆布/ g
18	月	麦ごはん 鶏肉のマーマレード焼 納豆 フルーツ・けんちん汁	ごはん	朝おやつ	おかかおにぎり	Kcal g	485Kcal 19.1g	米 もっちり麦 オレジンマーマレード ｷﾞﾗｰ油 里芋 コンニャク/ g	鶏もも ミニミニ納豆 豚肉 木綿豆腐 かつお節/ g	大根 フルーツカケル 人参 ゴボウ 小ネギ 出し昆布/ g
19	火	魚のかば焼 切干大根の卵とじ フルーツ みそ汁	ごはん	朝おやつ	レモンケーキ 牛乳	Kcal g	583Kcal 17.0g	米 小麦粉 ｷﾞﾗｰ油 砂糖 里芋/ g	茶葉い骨無サンマ 卵 油揚げ 味噌 煮干/ g	おろし生姜 切干し大根 人参 グリーンピース パイン (缶) 小ネギ 出し昆布/ g
20	水	麻婆丼 南瓜ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ和え 春雨スープ	ごはん	朝おやつ	ジャムパン 牛乳	Kcal g	512Kcal 17.9g	ｷﾞﾗｰ油 砂糖 片栗粉 米 オリーブオイル 緑豆春雨/ g	豚肉 木綿豆腐 赤味噌 ベーコンスライス とりコマ切/ g	玉葱 たけのこ 干し椎茸 おろし生姜 おろしニンニク グリーンピース 南瓜 きゅうり パプリカスライス ほうれん草 g
21	木	レーズンパン スパゲティナポリタン キャベツのサラダ フルーツ・コンソメスープ	パン	朝おやつ	混ぜごはんのおにぎり	Kcal g	332Kcal 10.7g	レーズンパン スパゲッティ ｷﾞﾗｰ油 砂糖 ゴマ油/ g	ローズハムスライス ベーコンスライス/ g	人参 玉葱 パプリカスライス トマト缶 キャベツ きゅうり カーネルコーン PHバナナ グリーンアスパラ/ g
22	金	バターロール クリームシチュー レモン和え フルーツ	パン	朝おやつ	ゆかりおにぎり	Kcal g	319Kcal 10.9g	バターロール メークインL-2L ｷﾞﾗｰ油 砂糖 ゴマ油/ g	とりコマ切 牛乳 スキムミルク/ g	人参 玉葱 しめじ ほうれん草 レモン みかん缶/ g
23	土	焼肉炒め さつまいと昆布のさつと煮 フルーツ みそ汁	ごはん	朝おやつ	玄米パン	Kcal g	409Kcal 12.9g	米 ｷﾞﾗｰ油 さつまいも 砂糖/ g	豚肉 味噌 煮干/ g	生姜 キャベツ 絹さや 刻み昆布 オレンジ オクラ 玉葱 人参 出し昆布/ g
25	月	魚のみそ煮 フロッコリーの中華和え フルーツ すまし汁	ごはん	朝おやつ	マカロニのあべかわ	Kcal g	354Kcal 12.2g	米 砂糖 ゴマ油 すり胡麻/ g	さば骨とり切身80g 味噌 木綿豆腐 かつお節/ g	土生姜 フロッコリー カーネルコーン みかん缶 人参 小ネギ 出し昆布/ g
26	火	筑前煮 ほうれん草のごま和え かき玉汁	ごはん	朝おやつ	ちんすこう	Kcal g	451Kcal 13.3g	米 里芋 コンニャク ｷﾞﾗｰ油 砂糖 すり胡麻/ g	とりコマ切 卵 かつお節/ g	れんこん 人参 干し椎茸 絹さや ほうれん草 カットワカメ 小ネギ 出し昆布/ g
27	水	豚肉と野菜丼 野菜の豆腐ディップ みそ汁	ごはん	朝おやつ	レーズンパン 牛乳	Kcal g	493Kcal 17.8g	米 コンニャク 米 メークインL-2L マヨドレ 麩/ g	豚肉 木綿豆腐 ツナ 油揚げ 味噌 煮干/ g	キャベツ 玉葱 人参 小ネギ 大根 出し昆布/ g
28	木	鶏肉のねぎソースがけ 炒り高野豆腐 みそ汁	ごはん	朝おやつ	梅おにぎり	Kcal g	454Kcal 16.5g	米 ゴマ油 砂糖 ｷﾞﾗｰ油 メークインL-2L/ g	鶏もも ※高野豆腐 油揚げ 味噌 煮干/ g	白葱 スナックえんどう 玉葱 干し椎茸 人参 絹さや カットワカメ 出し昆布/ g
29	金	豚肉のごま炒め ごぼうサラダ みそ汁	ごはん	朝おやつ	フレンチトースト 牛乳	Kcal g	561Kcal 19.2g	米 ｷﾞﾗｰ油 砂糖 白ごま マヨドレ/ g	豚肉 油揚げ 味噌 煮干/ g	玉葱 しめじ 人参 インゲン ささがきごぼう きゅうり カーネルコーン ほうれん草 出し昆布/ g
30	土	運動会				Kcal g	Kcal g			