

平成 29年 6月 献立表

二川保育園

日	曜	未満児主食	昼食	午後のおやつ	赤色	黄色	緑色	
		以上児/未満児kcal	(☆未満児 ★以上児)	(☆未満児午前 ♪手作り)	血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品	
12	月	鶏塩うどん 404/465kcal	さやいんげんとコーンのかき揚げ ほうれん草のごまマヨ和え ★鶏塩汁	♪フレンチトースト 麦茶・オレンジ ☆ヨーグルト	鶏肉 桜えび 卵	うどん ごま 食パン	キャベツ・人参・玉ねぎ・しめじ 長ねぎ・コーン・さやいんげん ほうれん草・もやし・オレンジ	
13	火	ごはん 356/424kcal	さわらのチーズ焼き コールスローサラダ 卵スープ	♪フルーツヨーグルト 麦茶・おせんべい ☆バナナ	さわら チーズ 卵	ごはん	キャベツ・人参・トマト・コーン 玉ねぎ・もやし・ニラ・椎茸 バナナ・みかん・パイナップル・桃	
14	水	ごはん 394/436kcal	マーボー豆腐 春雨サラダ 大根の中華スープ	♪フライドポテト 牛乳・パイナップル ☆ビスケット	豚ひき肉 豆腐 わかめ	ごはん 春雨 じゃが芋	玉ねぎ・人参・しめじ さやいんげん・きゅうり・もやし 長ねぎ・大根・パイナップル	
15	木	ごはん 321/422kcal	鮭の塩麹焼き ひじきと枝豆の和え物 じゃが芋のみそ汁 プルーン	♪(1日)非常食 ♪(15・29日)おかかおにぎり 麦茶・キウイフルーツ ☆ヨーグルト	鮭 ひじき 油揚げ	ごはん じゃが芋	枝豆・もやし・きゅうり コーン・人参・玉ねぎ ほうれん草・プルーン キウイフルーツ	
16	金	ごはん 478/514kcal	(2・16日)もりのレストランのカレー (30日)肉じゃが トマトときゅうりのサラダ チーズ・パイナップル (16日きく:ピシソワーズ・ポテトサラダ)	♪みかんゼリー 牛乳・おせんべい ☆ヨーグルト	豚肉 大豆 しらす チーズ	ごはん じゃが芋	人参・玉ねぎ アスパラ・トマト きゅうり・キャベツ パイナップル・みかん	
17	土	421/343kcal	卵サンドパン・魚肉ソーセージ チーズ・バナナ・コーンスープ	おかし 麦茶	卵 魚肉ソーセージ	食パン	バナナ	
19	月	焼きビーフン 420/468kcal	ツナサラダ かぶのさっぱりスープ ★野菜の中華炒め	♪マッシュマロクラッカー 牛乳・オレンジ ☆ヨーグルト	豚肉 ツナ	ビーフン	玉ねぎ・人参・もやし・ピーマン レタス・きゅうり・コーン かぶ・かぶの葉・しめじ・オレンジ	
20	火	ごはん 345/417kcal	カレイのムニエル ズッキーニと水菜のサラダ じゃがいもスープ・プルーン	♪あじさいゼリー 牛乳・ビスケット ☆バナナ	カレイ	ごはん じゃが芋	ズッキーニ・水菜・トマト 人参・玉ねぎ・キャベツ えのき・プルーン・バナナ	
21	水	ごはん 361/431kcal	親子煮 おくらときゅうりのしらす和え 豆腐とキャベツのみそ汁	♪揚げパスタ 牛乳・パイナップル ☆おせんべい	鶏肉・卵・パスタ しらす 豆腐	ごはん	人参・椎茸・玉ねぎ おくら・きゅうり・もやし・コーン キャベツ・長ねぎ・パイナップル	
22	木	ごはん 336/416kcal	アジのみそ煮 アスパラサラダ 麩とわかめのすまし汁 (22日さくら:豆腐お好み焼き)	♪キャラメルプリン 麦茶・バナナ ☆オレンジ	アジ わかめ 麩	ごはん	アスパラ・ほうれん草 コーン・人参・しめじ ねぎ・オレンジ・バナナ	
9	金	ごはん 487/563kcal	トマトハヤシ きゅうりともやしのサラダ チーズ・キウイフルーツ	♪人参ケーキ 牛乳・★さくらんぼ☆オレンジ ☆ヨーグルト	豚肉 チーズ	ごはん じゃが芋	玉ねぎ・マッシュルーム・人参 グリーンピース・きゅうり もやし・キウイフルーツ	
10	土	221/178kcal	スパゲティミートソース・きゅうりとわかめのサラダ コンソメスープ・ミニゼリー	おかし・バナナ 麦茶	豚ひき肉 わかめ	スパゲティ じゃが芋	玉ねぎ・人参・きゅうり もやし・コーン・バナナ	
23	金	★誕生会 お楽しみ給食★						

※献立内の青色は絵本「もりのレストラン」に出てくる「カレーライス」です。
 ※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。
 ※23日は以上児の白飯は入りません。
 ※16日はきく組がピシソワーズとポテトサラダを作り、昼食に食べます。
 ※22日はさくら組がお好み焼きを作り、昼食に食べます。さくら組の白飯は入りません。
 ※30日はふじ組が夏野菜カレーときゅうりとわかめの酢の物を作り、夕食に食べます。

♪『もりのレストラン』♪

新しくできたやまあらしさんの森のレストランに、森のみんなは大喜び。昼間のレストランは出前で大忙しです。配達を終えて帰ってきたやまあらしさんは置かれていた地図となぞなぞを見つけました。次の出先先です。注文のカレーを2つ作りながら考え、あちらこちらに出向きますがどこも違います。さて、やまあらしさんはなぞなぞを解き、出前のカレーを届けることができるのでしょうか？つづきは読んでのお楽しみに！



♪『じゃが芋の栄養』♪

じゃが芋にはビタミンCがたくさん含まれています。ビタミンCの働きは風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。じゃが芋の中のビタミンCはでんぷんに守られて加熱しても壊れにくいのでいろいろな料理にして食べることができます。今が旬のじゃが芋をご家庭でも積極的に取り入れて下さいね♪