

平成30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	
4	月	ごまうまやきそば 396/492kcal	★ごまうま焼 きゅうりの中華和え 中華スープ	♪しらすおにぎり 牛乳・オレンジ ☆牛乳	鶏肉 しらす	ごはん 中華麺 ごま	玉ねぎ・人参・きゅうり にら・もやし・しいたけ きゃべつ・長ねぎ・オレンジ	
5	火	ごはん (5日すみれ組: おいなりさん) 372/474kcal	まぐろカツ いんげんのごま和え かぼちゃのみそ汁 (19日きく組:チーズ春巻き)	♪ポンデケージョ 牛乳・パイナップル ☆チーズ	まぐろ 豆腐	ごはん ごま	玉ねぎ・人参・いんげん かぼちゃ・きゃべつ・えのき パイナップル	
6	水	ごはん 412/520kcal	納豆オムレツ トマトドレッシングサラダ コンソメスープ	♪ポケットサンド 牛乳・バナナ (6日)★さくらんぼ ☆おせんべい	卵・納豆 豚ひき肉 わかめ	ごはん パン じゃがいも	玉ねぎ・人参・きゃべつ トマト・きゅうり・レタス 長ねぎ・バナナ	
7	木	ごはん 393/512kcal	かれのいねぎ味噌焼き ひじきの煮物 かぶのすまし汁	♪きなこのケーキ 牛乳・オレンジ ☆牛乳	かれのい ひじき・きなこ さつまあげ	ごはん こんにやく	玉ねぎ・人参・しいたけ かぶ・きゃべつ・いんげん 長ねぎ・オレンジ	
8	金	ごはん 420/571kcal	チキントマトカレー きゅうりとレタスのサラダ キウイフルーツ・チーズ	♪ミルクゼリー 麦茶・おせんべい ☆ヨーグルト	鶏肉 チーズ	ごはん じゃがいも	玉ねぎ・人参・トマト きゅうり・レタス・きゃべつ コーン・キウイフルーツ	
9	土	サンドパン 536/452kcal	魚肉ソーセージ トマトのポタージュ バナナ・チーズ	おせんべい・麦茶 ヨーグルト ☆★おかし	卵・ツナ チーズ 魚肉ソーセージ	パン じゃがいも	玉ねぎ・人参・トマト バナナ	
11	月	ごはん 419/482kcal	豚肉のホイコーロー風 ほうれん草のナムル にら玉スープ	♪ピザトースト 牛乳・オレンジ☆牛乳 (11日)★牛乳	豚肉 卵	ごはん 食パン	玉ねぎ・人参・きゃべつ・にら ピーマン・ほうれん草・もやし アスパラ・長ねぎ・オレンジ	
12	火	ごはん 407/449kcal	さわらのチーズ焼き 野菜とお豆のサラダ トマトのスープ	♪あじさいゼリー 牛乳・キウイフルーツ ☆プルーン (12日)★☆おせんべい	さわら チーズ 大豆	ごはん さつまいも	玉ねぎ・人参・きゅうり かぶ・トマト・レタス コーン・キウイフルーツ	
13	水	ごはん 371/513kcal	ぎせい豆腐 もずくの酢の物 新玉ねぎのみそ汁 (27日さくら組:ジャーマンポテト)	♪スティックパイ 牛乳・バナナ (13日)★さくらんぼ ☆ヨーグルト	豆腐・卵 鶏ひき肉 もずく	ごはん	玉ねぎ・人参・しいたけ 長ねぎ・ほうれん草・もやし きゃべつ・きゅうり・かぼちゃ バナナ(13日)★さくらんぼ	
14	木	ごはん 423/499kcal	さけのピカタ アスパラサラダ レタスのスープ	♪ドーナツ 牛乳・オレンジ ☆牛乳	さけ・卵 わかめ	ごはん	玉ねぎ・人参・きゃべつ アスパラ・レタス・しめじ もやし・オレンジ	
29	金	ごはん 376/497kcal	肉じゃが 青菜と切干大根のおひたし きゃべつのみそ汁	♪マッシュマロクラッカー 牛乳・パイナップル ☆ビスケット	豚肉 のり	ごはん じゃがいも しらたき	玉ねぎ・人参・小松菜・えのき もやし・いんげん・きゃべつ 切干大根・パイナップル	
29	金	ふじ:お泊り保育	夕食:ナン・夏野菜カレー・オクラのサラダ・アイス 朝食:ごはん・卵焼き・納豆・のり・みそ汁 午前おやつ:フルーツゼリー					
30	土							
16	土	そばめし 506 /405kcal	ほうれん草の和え物 豆腐のすまし汁 ★そばめし	♪ピーチゼリー 牛乳・バナナ ★☆おかし	豚肉 豆腐	ごはん 中華麺	玉ねぎ・人参・ほうれん草 もやし・きゃべつ・しめじ バナナ	
22	金	★誕生会 お楽しみ給食★						

※献立内の青色は絵本「バムとケロのにちようび」にてでてる「ドーナツ」をおやつに提供します。

※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くださいね。

※4・18日の「ごまうま焼」は、すみれ組の保護者の紹介メニューです。

※5日はすみれ組がおいなりさん、19日はきく組がチーズ春巻き、27日はさくら組がジャーマンポテトを

作り昼食に食べます。ふじ組はお泊り保育で夕食と朝食を作って食べます。※22日は以上児の白飯は入りません。



♪『バムとケロのにちようび』♪

雨の日曜日・・・サッカーも砂あそびもできない。バムは本でも読もうと、古い物がいっぱいしまってる「屋根裏部屋」にケロちゃんと本を探しに行くと、、、！！
たいくつな日曜日がバムとケロの楽しい日曜日に大変身♪

♪『旬・トマトの栄養』♪

トマトは低カロリーで赤色の素となる成分、リコピンは抗酸化作用があります。ビタミンC・Eも多く、皮膚や粘膜の健康を維持する働きがあり、カリウムは体内の水分量、ミネラル濃度を調整する働きがあります。リコピンは脂溶性なので加熱調理して油と一緒に摂ると吸収率が高くなります。



※都合により献立、食材が変更になる場合があります。

※以上児のエネルギーは、主食を含んでいない時は未満児より低くなります。