

令和1年度

「6月」

3色栄養食材 ☆ 献立表

エンジェル保育園

日	曜	献立	おやつ	未満児おやつ	赤(血や肉になる食品)	黄(力や肉になる食品)	緑(体の調子を整える食品)
1	土	焼きうどん オレンジ 牛乳	お茶 袋菓子	ウエハース	豚肉 牛乳	うどん	キャベツ 人参 玉葱 椎茸 小松菜 オレンジ
3	月	南瓜のパン粉焼き パンパンジーサラダ チーズミルクフォンテ 	牛乳 手作りクッキー	カステラ 	豚肉 チーズ 鶏肉 ベーコン 卵	パン粉 砂糖 ごま油 ごま	南瓜 玉葱 人参 水菜 もやし キャベツ
4	火	豚肉のしょうが焼き 青菜の磯辺和え じゃが芋の味噌汁 	牛乳 チーズおかかおにぎり	せんべい	豚肉 かつお わかめ 味噌	砂糖 じゃが芋 	生姜 玉葱 人参 ピーマン 小松菜 えのき
5	水	ちくわのチーズの磯辺揚げ ツナサラダ 豆腐としめじのすまし汁	牛乳 黒糖むしぼん	ビスケット	ちくわ チーズ ツナ 豆腐 うすあげ 味噌	小麦粉 マヨ 	胡瓜 キャベツ 人参 しめじ
6	木	酢鶏 マセドアンサラダ もやしの味噌汁	牛乳 ウィンナーパイ 	クラッカー	鶏肉 ハム チーズ 味噌	片栗粉 砂糖 油 マヨ	人参 ピーマン 玉葱 椎茸 胡瓜 りんご パイン缶 小松菜 もやし ねぎ
7	金	白身魚のオーロラソース焼き チョップサラダ 鶏団子のスープ	牛乳 あじさいゼリー 	ポーロ	白身魚 鶏肉 	マヨネーズ さつま芋 オリーブ油 片栗粉	ピーマン 胡瓜 人参 キャベツ 椎茸 生姜 白菜
8	土	肉みそスパゲティ パナナ 牛乳	お茶 袋菓子	ウエハース	豚肉 牛乳 	スパゲティ 砂糖 片栗粉	玉葱 人参 もやし 生姜 パナナ
10	月	鶏肉の厚揚げの煮物 パンサンスー さつま汁 	牛乳 フライドうどん	コーンフレーク	鶏肉 卵 ハム 豚肉 厚揚げ 味噌	砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 さつま芋	しめじ 人参 胡瓜 大根 ねぎ
11	火	マーボー茄子 マカロニサラダ 八宝菜 	牛乳 コロコロラスク	カステラ 	豚肉 味噌 ハム エビ	砂糖 片栗粉 ごま油 マカロニ	ナス 玉葱 人参 ピーマン 生姜 キャベツ 胡瓜 椎茸 白菜
12	水	カレーライス じゃこサラダ	牛乳 ツナマヨパン	せんべい 	鶏肉 しらす	じゃが芋 カレールウ 砂糖 ごま	玉葱 人参 水菜 もやし 小松菜
13	木	切干大根の卵焼き ラーメンサラダ 里芋の味噌汁	牛乳 フルーツヨーグルト	ビスケット	卵 ベーコン ハム わかめ 味噌	中華めん 砂糖 ごま油 ごま 里芋	切干大根 ねぎ 胡瓜 水菜 キャベツ 人参 玉葱
14	金	鮭のフライ お豆サラダ 中華風コーンスープ	牛乳 ちくわのねぎ焼き	クラッカー	鮭 卵 大豆 ベーコン	パン粉 小麦粉 油 マヨネーズ	胡瓜 トマト コーン 小松菜 人参 玉葱
15	土	和風スパゲティ りんご 牛乳	お茶 袋菓子	ポーロ	ベーコン 牛乳	スパゲティ 油	玉葱 人参 しめじ えのき りんご
17	月	南瓜のそぼろあん 豚肉と小松菜の和え物 大根の味噌汁	牛乳 りんごのパンケーキ 	チーズ	豚肉 うすあげ 味噌 	砂糖 片栗粉 ごま油	南瓜 玉葱 グリンピース 小松菜 人参 大根 しめじ
18	火	 なかよし遠足 					
19	水	キャベツバーグ さつま揚げ入りきんぴら 豚汁	牛乳 スイートポテト	ウエハース	豚肉 卵 豆腐 さつま揚げ 味噌	麩 ごま こんにゃく 砂糖 じゃが芋	ごぼう 人参 キャベツ ねぎ 
20	木	コーンバターごはん 鶏肉のからあげ もやしのナムル 豆腐と豚肉のスープ	牛乳 南瓜ケーキ	カステラ 	鶏肉 ツナ 豆腐 わかめ	片栗粉 油 ごま油 砂糖	コーン 玉葱 生姜 もやし 小松菜 ねぎ 人参
21	金	ポークケチャップ ドイツ風サラダ シチュー 	牛乳 ココア蒸しパン	せんべい	豚肉 大豆 ハム ウィンナー ベーコン 鶏肉 牛乳	じゃが芋 砂糖 シチュー粉	玉葱 人参 白菜 しめじ
22	土	五目うどん オレンジ 牛乳	お茶 袋菓子	ビスケット	豚肉 うすあげ 牛乳	うどん	人参 玉葱 ねぎ はくさい オレンジ
24	月	鶏肉のオレンジ焼き ゆかり和え じゃが芋の味噌汁	牛乳 みかんせりー	クラッカー	鶏肉 わかめ みそ	じゃが芋	生姜 キャベツ 胡瓜 人参 もやし 玉葱
25	火	鶏肉の和風マヨサラダ さつま芋と大豆の煮物 ポトフ	牛乳 小倉クリームサンド	ポーロ	鶏肉 大豆 ウィンナー ベーコン	マヨネーズ ごま こんにゃく 砂糖 じゃが芋	人参 胡瓜 もやし キャベツ
26	水	甘酢肉団子 切干大根の煮物 豆腐とわかめの味噌汁 	牛乳 おふラスク	ウエハース	肉団子 うすあげ 豆腐 わかめ 味噌	片栗粉 砂糖	グリンピース 切干大根 人参 小松菜
27	木	白身魚のカラフル焼き 五目ひじき けんちん汁 	牛乳 あずきスコーン	コーンフレーク	白身魚 ひじき 豚肉 豆腐	マヨネーズ こんにゃく 砂糖	ピーマン 人参 ごぼう 大根
28	金	ささみの梅味フライ キャベツのゴママヨネーズ はるさめスープ	牛乳 なすのミートtoast 	カステラ	鶏肉 卵 カニカマ ベーコン	小麦粉 パン粉 マヨネーズ 春雨	キャベツ もやし 人参 白菜
29	土	焼きそば パナナ 牛乳	お茶 袋菓子 	せんべい	豚肉 牛乳 	中華めん	キャベツ 人参 ピーマン パナナ

■18日(火)はなかよし遠足で、全園児お弁当です。

■20日(木)は誕生会です。

■25日(火)はプラネタ遠足で、めろん組のみお弁当です。

■都合により食材が変更になることもあります。

■1ヶ月の平均は、エネルギー404kcal、たんぱく質18.7g、脂質18.1g、食塩2.2gです。

今月の食材

～ナス～

よく「秋ナスは嫁に食わずな」という事を云いますが、秋ナスが嫁に食わずには勿体ない位美味しいからという説の他に、ナスには身体を冷やす効果があるから、嫁の身体を思えばこそ冷やさないように食べさせるなという説もあるんですよ。