

27年度

3色栄養食材 ☆ 献立表 「6月」

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	月	手作りふりかけ 南瓜のそぼろあんかけ ゆかり和え ふかしの味噌汁	牛乳 パンナコッタ	ポーロ	しらす 鶏肉 ふかし 豆腐	砂糖 ごま 片栗粉	南瓜 玉葱 グリンピース キャベツ 胡瓜 もやし 人参 三つ葉 えのき
2	火	白身魚の石垣フライ 中華風サラダ ワンタンスープ	牛乳 お好み焼き	クラッカー 	タラ 卵 しらす 豚肉	小麦粉 パン粉 ごま 油 砂糖 ごま油 ワンタン皮	キャベツ 胡瓜 わかめ トマト 人参 大根 ねぎ
3	水	ポテトのマヨネーズ焼き 青菜の千草和え もやしの味噌汁	牛乳 ベーコンエビ	カステラ	ツナ チーズ 卵 油揚げ 味噌	じゃが芋 マヨネーズ パン粉 油 ごま 砂糖	ピーマン パプリカ 小松菜 人参 えのき もやし
4	木	キャベツバーグ カミカミサラダ 小松菜と魚介のシチュー 	牛乳 マーラーカオ・カミカミ昆布	ウエハース	豚肉 麩 卵 豆腐 ツナ エビ 牛乳	マヨネーズ ごま シチュー粉	キャベツ れんこん ごぼう 胡瓜 人参 小松菜 玉葱 ねぎ 生姜
5	金	揚げ鶏の香味ソース 南瓜サラダ 五目味噌汁	牛乳 大豆と小魚のごまからめ	せんべい	鶏肉 ハム 豚肉 味噌	片栗粉 油 砂糖 ごま油 マヨネーズ じゃが芋 こんにゃく	ねぎ 生姜 南瓜 胡瓜 人参 大根
6	土	焼きそば 果物 牛乳	お茶 お菓子	ビスケット	豚肉 牛乳	中華めん	玉葱 キャベツ ピーマン 人参 オレンジ
8	月	揚げ豆腐 ひじきサラダ 豚汁	牛乳 りんごのパンケーキ 	ポーロ	豆腐 豚肉 卵 ツナ 味噌	油 砂糖 マヨネーズ こんにゃく じゃが芋	玉葱 しいたけ 人参 ねぎ ひじき 胡瓜 コーン ごぼう
9	火	ささみの梅味フライ もやしとピーマンの和え物 ハヤシシチュー	牛乳 あじさいゼリー	コーンフレーク	鶏肉 卵 油揚げ 豚肉 	小麦粉 パン粉 油 ごま油 ごま じゃが芋 ハヤシルウ	梅びしお もやし ピーマン 玉葱 人参 トマト まいたけ
10	水	鮭のマヨネーズ焼き 五目豆 春雨スープ 	牛乳 ジャムサンド	オレンジ	鮭 牛乳 大豆 ベーコン	マヨネーズ パン粉 砂糖 春雨 こんにゃく	しいたけ 玉葱 クリームコーン 人参 ごぼう キャベツ
11	木	鶏肉のケチャップ和え 切干大根の和え物 南瓜の味噌汁	牛乳 ココアプリン	クラッカー	鶏肉 ツナ 油揚げ 味噌	片栗粉 油 ごま 砂糖	切干大根 小松菜 人参 コーン 南瓜 玉葱 ねぎ
12	金	ゆで豚肉のポン酢和え スパゲティサラダ わかめとコーンのスープ	牛乳 くまさんとかえるさんクッキー 	カステラ	豚肉 ハム ベーコン	ごま 砂糖 スパゲティ マヨネーズ	人参 胡瓜 えのき キャベツ 水菜 わかめ 小松菜 コーン
13	土	肉うどん 果物 牛乳	お茶 お菓子	ウエハース	豚肉 油揚げ 牛乳	うどん 砂糖 	玉葱 まいたけ ねぎ パナナ
15	月	豚肉と野菜の味噌炒め 胡瓜の酢の物 つみれ汁	牛乳 にんじんドーナツ	せんべい	豚肉 味噌 カニカマ イワシ 卵	ごま油 砂糖 片栗粉 	人参 キャベツ もやし 玉葱 胡瓜 わかめ ねぎ
16	火	チキンカレー パンサンスー	牛乳 もちもちチーズパン 	ビスケット	鶏肉 ハム 卵	じゃが芋 カレールウ 春雨 砂糖	玉葱 人参 胡瓜
17	水	鶏肉の和風マヨサラダ きんぴらごぼう キャベツの味噌汁	牛乳 中華ちまき 	バナナ	鶏肉 牛乳 油揚げ 味噌	マヨネーズ ごま しらたき 砂糖	もやし 人参 胡瓜 ごぼう キャベツ
18	木	ピザパゴはん コロッケ コールスローサラダ 豆腐と豚肉のスープ 	牛乳 チーズケーキ	クラッカー	豚肉 鶏肉 ハム 豆腐	油 砂糖 ごま油 コロッケ マヨネーズ	人参 もやし 小松菜 キャベツ りんご コーン わかめ ねぎ
19	金	鶏肉のゴマ味噌焼き ラーメンサラダ トマトとマカロニスープ 	牛乳 フライドポテト	ポーロ	鶏肉 味噌 ハム ベーコン 卵	砂糖 ごま 中華めん ごま油 マカロニ	胡瓜 キャベツ 水菜 トマト 人参
20	土	シーフードトマトスパゲティ 果物 牛乳	お茶 お菓子	ウエハース 	えび イカ ベーコン 牛乳 	スパゲティ	玉葱 しいたけ トマト缶 パナナ
22	月	旨煮 オクラサラダ かきたま汁	牛乳 フルーツポンチ ももA・B:ソフト	ビスケット 	鶏肉 さつま揚げ 納豆 卵 	じゃが芋 しらたき 砂糖	生姜 ねぎ 玉葱 人参 オクラ えのき みつ葉
23	火	ししゃもの南蛮漬け ツナサラダ じゃが芋の味噌汁	牛乳 ミルクくずもち 赤・黄:ソフト	コーンフレーク	ししゃも ツナ 油揚げ 味噌	小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ じゃが芋	玉葱 人参 胡瓜 キャベツ わかめ
24	水	豚肉のアップルソース ドイツ風サラダ 厚揚げのとろみ汁	牛乳 ごはんのおやき 青:ソフト	せんべい	豚肉 ウインナー ベーコン 油揚げ	砂糖 ごま じゃが芋 油 片栗粉	生姜 りんご 玉葱 人参 小松菜 もやし
25	木	スコッチチーズ 切干大根の煮物 キャベツと玉葱のスープ 	牛乳 コロコロラスク	牛乳のみ	豚肉 チーズ 卵 油揚げ ベーコン	小麦粉 パン粉 油 砂糖	玉葱 人参 小松菜 キャベツ コーン
26	金	プラネタ小遠足 					
27	土	焼きうどん 果物 牛乳 	お茶 お菓子	クラッカー 	豚肉 牛乳	うどん 	キャベツ 玉葱 人参 小松菜 しいたけ オレンジ
29	月	なすと鶏肉のトマト煮 マセドアンサラダ 青菜と揚げの味噌汁	牛乳 スティッククッキー	カステラ 	鶏肉 ハム チーズ 油揚げ 味噌	油 砂糖 マヨネーズ	なす トマト 玉葱 胡瓜 りんご パイン缶 小松菜 人参
30	火	ちくわの磯辺揚げ パンバンジーサラダ けんちん汁	牛乳 くるくるパイ	ビスケット	ちくわ 卵 鶏肉 豆腐	小麦粉 油 砂糖 ごま油 ごま こんにゃく	青のり 人参 胡瓜 水菜 もやし キャベツ ごぼう 大根

☆よく噛んで食べよう☆

食べ物をしっかり噛んで食べていますか？食物繊維を含むものをよく噛むと、その食物繊維が「歯ブラシ」の役目をはたして汚れを取ってくれます。噛むことで出るだ液が、口の中を洗ってくれるのです。今月の献立でも、1日から5日は虫歯予防メニューになっています。よく噛んで食べましょうね。

■18日(木)はお誕生会です。

■26日(金)はプラネタ小遠足のためお弁当になします。

■食材は都合により変更する場合があります。