

献立表

2018年06月

あじさい保育園(アレルギー未満児)

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
01 — 金 —	ご飯 厚揚げの肉味噌炒め 小松菜のお浸し すまし(ハンペン・水菜・しめじ) 除去:はんぺん	米、じゃがいも、油、砂糖、グラニュー糖	牛乳、生揚げ、豚肉(肩)、はんぺん、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	もやし、たまねぎ、こまつな、しめじ、きょうな、にんじん、刻みこんぶ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	野菜ジュース ジョア(白ブドウ) 代替:豆乳 スティックパイ 代替:クッキー おしゃぶり昆布	エネルギー 395 kcal たんぱく質 13 g 脂 質 13.9 g カルシウム 200 g
02 — 土 —	ピザトースト 除去:チーズ オニオンスープ ヨーグルト 代替:野菜ジュース	食パン、じゃがいも、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、ハム、ピザ用チーズ	たまねぎ、にんじん、ピーマン	ケチャップ、コンソメ、食塩、パセリ粉	野菜ジュース(ヤクルト) 牛乳 代替:豆乳 ぶどうゼリー ミレービスケット	エネルギー 412 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 9.7 g カルシウム 283 g
04 — 月 —	ご飯 切干大根の卵焼き バンサンスー みそ汁(白菜・あげ)	米、はるさめ、砂糖、ごま油、油	牛乳、卵、ヨーグルト(無糖)、ハム、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	みかん缶、もやし、はくさい、きゅうり、バナナ、にんじん、もも缶、ミニトマト、キウイフルーツ、切り干しだいこん、いんげん	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳 麦茶 フルーツヨーグルト 除去:ヨーグルト	エネルギー 432 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 13.9 g カルシウム 207 g
05 — 火 —	紫芋のロールパン 鮭の豆乳クリームソースかけ キャロットサラダ カブのスープ	ロールパン、米、砂糖、コーンスターチ、油	豆乳、さけ切身、ハム、鶏もも肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、にんじん、キャベツ、かぶ、しめじ、かぶ、薬、えのきたけ、干しぶどう、刻みこんぶ	しょうゆ、酢、酒、コンソメ、食塩	ヤクルト 麦茶 そぼろ昆布おにぎり	エネルギー 477 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 11.3 g カルシウム 102 g
06 — 水 —	菜飯 凍り豆腐の五目煮 除去:うずら卵 キウイフルーツ 豆腐みそ汁(なめこ・青梗菜)	米、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、うずら卵水煮、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐	キウイフルーツ(黄)、だいこん、にんじん、なめこ、チンゲンサイ、きゅうり、ごぼう、いんげん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 牛乳 代替:豆乳 野菜スティック せんべい	エネルギー 464 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 16.3 g カルシウム 336 g
07 — 木 —	ご飯 野菜ハンバーグ キャベツの胡麻ネーズ和え ワカメスープ(麩・ワカメ)	米、ロールパン、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、焼ふ、グラニュー糖	牛乳、豚ひき肉、ちくわ、卵、バター、すりごま	キャベツ、にんじん、たまねぎ、れんこん、ごぼう、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	ヨーグルト ミルミルス 代替:豆乳 手作りメロンパン 代替:蒸しパン	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 13.5 g カルシウム 232 g
08 — 金 —	コーンごはん 洋風肉じゃが きゅうりともやしのゆかり和え チキンスープ	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豆乳、豚肉(肩)、鶏もも肉、きな粉	もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、きょうな、グリーンピース	ケチャップ、鶏がらスープの素、食塩、カレー粉	野菜ジュース 牛乳 代替:豆乳 豆乳きな粉もち	エネルギー 400 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 9.1 g カルシウム 144 g
09 — 土 —	和風スパゲティ 野菜ポトフ ヤクルト 代替:野菜ジュース	スパゲティ(ゆで)、じゃがいも、食パン、油	牛乳、ヤクルト、鶏もも肉、ベーコン	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、いちごジャム	しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉	野菜ジュース(ヤクルト) 牛乳 代替:豆乳 ジャムサンドイッチ	エネルギー 440 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 9.8 g カルシウム 166 g
11 — 月 —	豚丼 いんげんのサラダ グレープフルーツ みそ汁(にら・卵) 除去:卵	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩)、卵、ハム、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、ねぎ、にら、いんげん、赤ピーマン、グリーンピース、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒	牛乳 ジョア(白ブドウ) 代替:豆乳 キャロット蒸しパン 除去:チーズ	エネルギー 514 kcal たんぱく質 23 g 脂 質 16.4 g カルシウム 423 g
12 — 火 —	チャーハン 変わり焼売 三色ナムル みかんジュース	米、砂糖、油、はるさめ、しゅうまいの皮、ごま油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、ハム、カルピス	オレンジ天然果汁、ぶどう濃縮果汁、もやし、にんじん、ねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、ピーマン、グリーンピース、しょうが、粉かんでん、干しいたけ	しょうゆ、酢、酒、鶏がらスープの素、食塩	ヤクルト 牛乳 代替:豆乳 あじさいゼリー 除去:カルピスゼリー ミレービスケット	エネルギー 552 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 16.3 g カルシウム 194 g
13 — 水 —	ロールパン マカロニグラタン 彩りサラダ レタスのスープ	ロールパン、ビーフン、マカロニ、パン粉、オリーブ油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚肉(肩)、ベーコン、ツナ油漬缶、バター、粉チーズ	たまねぎ、もやし、キャベツ、レタス、ミニトマト、にんじん、しめじ、コーン、ブロッコリー、黄ピーマン、にら	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、鶏がらスープの素、カレー粉	牛乳 麦茶 カレー汁ビーフン	エネルギー 378 kcal たんぱく質 17 g 脂 質 15.1 g カルシウム 189 g
14 — 木 —	ご飯 擬製豆腐 ひじきの炒り煮 味噌汁(なす・えのき)	米、しらたき、砂糖、片栗粉、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、卵	バナナ、なす、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、たけのこ(ゆで)、さやえんどう、ひじき、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	ヨーグルト ミルミルス 代替:豆乳 バナナ せんべい	エネルギー 417 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 6.3 g カルシウム 242 g
15 — 金 —	わかめご飯 魚の香味焼き 甘酢和え(カニカマ) 除去:カニかまぼこ のっぺい汁	米、小麦粉、砂糖、片栗粉	牛乳、さわら切身、鶏もも肉、かにかまぼこ、バター、卵、ごま	はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、えのきたけ、あさつき、あおのり、しょうが	かつおだし汁、りんご酢、しょうゆ、酒、食塩	野菜ジュース 牛乳 代替:豆乳 海苔胡麻クッキー 代替:クッキー	エネルギー 452 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 14.3 g カルシウム 235 g
16 — 土 —	カレーライス ミネストローネスープ ヨーグルト 代替:野菜ジュース	米、じゃがいも、マカロニ、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩)、ウインナー	たまねぎ、にんじん、カットマト缶詰、コーン	カレールー、コンソメ、食塩	野菜ジュース(ヤクルト) 牛乳 代替:豆乳 野菜蒸しパン	エネルギー 542 kcal たんぱく質 18 g 脂 質 15 g カルシウム 222 g
18 — 月 —	ご飯 親子焼き 納豆和え(ホウレンソウ・エノキ) 冬瓜のみそ汁	米、砂糖、油	牛乳、卵、ヨーグルト(無糖)、鶏ひき肉、挽きわり納豆、生クリーム、豚肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン	もやし、とうがん、たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、ブルーベリージャム、いんげん、あさつき	かつおだし汁、しょうゆ、酒	牛乳 麦茶 ヨーグルトムース 代替:ゼリー ビスケット	エネルギー 469 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.3 g カルシウム 197 g

献立表

2018年06月

あじさい保育園(アレルギー未満児)

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
19 火	ゆかりご飯 (魚の酢豚風) バナナ 中華スープ	牛乳 代替:豆乳 米、ロールパン、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、かじき、鶏もも肉、こしあん(生)、バター	バナナ、たまねぎ、にんじん、もやし、たけのこ(ゆで)、ピーマン、にら、干しいたけ	しょうゆ、酢、酒、鶏がらスープの素、食塩	飲むヨーグルト 牛乳 代替:豆乳 あんロールパン 除去:バター	エネルギー 560 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 16.9 g カルシウム 297 g
20 水	ご飯 (炒り豆腐) 洋風和え 味噌汁(青梗菜・油揚げ)	牛乳 代替:豆乳 米、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩)、油揚げ、卵、米みそ(淡色辛みそ)、バター	チンゲンサイ、ほうれんそう、はくさい、もやし、ブルー(乾)、にんじん、えのきたけ、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 代替:豆乳 ポパイスコーン 代替:ルヴァン ブルー	エネルギー 509 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 18.4 g カルシウム 294 g
21 木	焼きそば (アンパンマンポテト) ジョア(ピーチ) 代替:野菜ジュース ワンタンスープ	焼きそばめん、米、フライドポテト、ワンタンの皮、油	豚肉(肩)、鶏もも肉、さけ(塩)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、ピーマン、にら、あおのり	中濃ソース、鶏がらスープの素、食塩	ヨーグルト 麦茶 鮭わかめおにぎり	エネルギー 565 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 10.4 g カルシウム 305 g
22 金	ハヤシライス (ごぼうサラダ) コンソメスープ 牛乳 代替:豆乳	米、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(肩)、ハム、ごま	どうもろこし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、かぶ、ごぼう、しめじ、コーン、グリーンピース、かぶ・葉	ハヤシルウ、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	野菜ジュース 牛乳 代替:豆乳 茹でどうもろこし	エネルギー 450 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 15.5 g カルシウム 145 g
23 土	ホットドック (ジャーマンポテト) きになる野菜ジュース(にんじん)	じゃがいも、ロールパン、油、砂糖	牛乳、ウインナー、ベーコン	トマトミックスジュース缶、たまねぎ、コーン、パセリ	ケチャップ、食塩	野菜ジュース(ヤクルト) 牛乳 代替:豆乳 ぶどうゼリー せんべい	エネルギー 507 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 22.1 g カルシウム 147 g
25 月	ご飯 (メンチかつ) ツナサラダ 味噌汁(麩・小松菜)	牛乳 代替:豆乳 米、小麦粉、砂糖、パン粉、油、焼ふ	牛乳、豚ひき肉、卵、バター、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、バナナ、黄ピーマン	かつおだし汁、中濃ソース、酢、食塩	牛乳 ジョア(白ブドウ) 代替:豆乳 バナナケーキ 代替:蒸しパン	エネルギー 632 kcal たんぱく質 22 g 脂 質 23.4 g カルシウム 377 g
26 火	のりご飯 (魚の味噌煮) 洋風なます(錦糸卵) 除去:錦糸卵 すまし汁(豆腐・エキ・ワカメ)	牛乳 代替:豆乳 米、砂糖	牛乳、さわら切身、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、きゅうり、えのきたけ、にんじん、しょうが、カットわかめ、焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、りんご酢、酒、食塩、昆布だし汁	ヤクルト 麦茶 たまごプリン 代替:ゼリー マリービスケット	エネルギー 471 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 10.7 g カルシウム 190 g
27 水	ロールパン (鶏肉のマーマレード焼き) グリーンサラダ 豆乳の人参ポタージュ	米、ロールパン、じゃがいも、オリーブ油、砂糖	豆乳、鶏もも皮付き切身、	にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、マーマレード、ブロッコリー	しょうゆ、酢、ワイン(白)、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳 麦茶 菜飯おにぎり	エネルギー 409 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 14.6 g カルシウム 135 g
28 木	昆布ご飯 (中華風オムレツ) 即席漬け みそ汁(切干・小松菜)	牛乳 代替:豆乳 米、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、卵、豚ひき肉、バター、米みそ(淡色辛みそ)、黒ごま、かつお節	はくさい、きゅうり、こまつな、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、切り干しだいこん、にんじん、にら、塩こんぶ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	ヨーグルト ミルミルス 代替:豆乳 ゴマクッキー 代替:クッキー	エネルギー 477 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 13.2 g カルシウム 303 g
29 金	鮭と卵の三色丼 除去:鮭、炒り卵 (南瓜と茄子のそぼろ煮) メロン わかめスープ	米、お好み焼き粉、砂糖、油 牛乳 代替:豆乳	牛乳、さけ、卵、鶏ひき肉、豚ひき肉、かつお節	かぼちゃ、メロン、キャベツ、なす、いんげん、ねぎ、しめじ、しょうが、カットわかめ、あおのり	しょうゆ、中濃ソース、酒、鶏がらスープの素、食塩	野菜ジュース 麦茶 キャベツ焼き	エネルギー 402 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 8.2 g カルシウム 75 g
30 土	肉うどん (大根とツナの煮付け) ヤクルト 代替:野菜ジュース	ゆでうどん、砂糖	ヨーグルト(加糖)、ヤクルト、豚肉(肩)、ツナ油漬缶	だいこん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	野菜ジュース(ヤクルト) 麦茶 ヨーグルト 代替:ゼリー ビスケット	エネルギー 381 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 8.9 g カルシウム 202 g

※3～5歳児には午前中のおやつはつきません
 ※3～5歳児には給食に牛乳が付き(代替は豆乳です)
 ※おやつと土曜日に使用するパンはパスコの超熟を使用します
 ※カレーはアレルギー27品目不使用の物を使用します
 ※食材の関係で献立が変更になることがあります
 ※昼の食パンは超熟ロールを使用しています
 ※魚・青魚アレルギー弁当持参になります ※魚・青魚アレルギー除去食になります
 ※卵アレルギー弁当持参になります ※卵アレルギー除去食になります
 ※乳・乳製品アレルギー弁当持参になります ※乳・乳製品アレルギー除去食になります
 ※大豆・大豆製品アレルギー弁当持参になります ※大豆・大豆製品アレルギー除去食になります

保護者確認欄