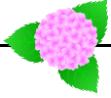


2021年06月

## 献 立 表

青梅みどり第一保育園

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ 3, 4, 5歳児 おやつ	捕 食
		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		
01 ～ 火	レーズンボール いんげんのおかか和え ミネストローネ チキンディアブロ風 ハワイアンサラダ	レーズンボール、パイ皮、パン粉、油、三温糖、バター、牛乳パン 	牛乳、鶏肉、大豆、ベーコン、卵、かつお節	りんご、レタス、トマト、キャベツ、さやいんげん、きゅうり、パイナップル、ピーマン	アップルパイ 牛乳 アップルパイ 牛乳	マーガリンサンド
02 ～ 水	カレースパゲティ コンソメスープ スナップえんどうのサラダ ボイルウインナー	スペティ、マヨネーズ、三温糖、バター、油、小町麩	牛乳、豚肉、ウインナー、卵、生クリーム	かぼちゃ、玉ねぎ、キウифルーツ、キャベツ、にんじん、チンゲン菜、えんどう、ピーマン	スイートパンプキン 牛乳 果物 スイートパンプキン 牛乳 果物	炊き込みごはん
03 ～ 木	ごはん かぼちゃのグラッセ みそ汁 高野豆腐入りつくね揚げ 青菜サラダ	米、小麦粉、三温糖、パン粉、小町麩、バター、油、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏肉、ヨーグルト、卵、みそ、ベーコン、高野豆腐	かぼちゃ、小松菜、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、干しうどう	ヨーグルトケーキ 牛乳 ヨーグルトケーキ 牛乳	ジャムサンド
04 ～ 金	ごはん にんじんの甘煮 みそ汁 魚のカレー風味焼き もやしとピーマンの炒め物	米、食パン、マヨネーズ、三温糖、パン粉、油	牛乳、さわら、卵、豆腐、みそ、チーズ	もやし、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、かぶ 葉付き	フレンチトースト 牛乳 スープ フレンチトースト 牛乳	マーガリンサンド
05 ～ 土	ごはん みそ汁 和風煮物 ボイルいんげん	米、食パン、じゃがいも、マーガリン、三温糖、油	牛乳、鶏肉、みそ、高野豆腐	ねぎ、にんじん、さやいんげん、れんこん、ごぼう、いちご、ジャム、わかめ、グリーンピース	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり
07 ～ 月	牛乳パン さつま芋のオレンジ煮 コンソメスープ 鶏のねぎ味噌焼き もやしサラダ	牛乳パン、さつま芋、小麦粉、三温糖、油、マヨネーズ、小町麩、ごま油	牛乳、鶏肉、カルピス、卵、みそ、油揚げ	もやし、にんじん、大根、オレンジジュース、きゅうり、万能ねぎ	カルピスケーキ 牛乳 カルピスケーキ 牛乳	炊き込みごはん
08 ～ 火	ごはん 人参みそバターきんぴら すまし汁 さわらのしょうが焼き 五目煮豆	米、三温糖、油、バター、ごま	牛乳、さわら、鶏肉、大豆、みそ、さわら	にんじん、バナナ、りんご、桃、みかん、パイナップル、キウイ、玉ねぎ、しめじ、たけのこ、ピーマン、三つ葉、さやいんげん、ひじき	フルーツポンチ 牛乳 フルーツポンチ 牛乳	ジャムサンド
09 ～ 水	ごまクリームサンド たまごスープ 鶏肉のケチャップ煮 ボイルブロッコリー	ワッフル、食パン、マーガリン、三温糖、小麦粉、バター、ごま、片栗粉、油、食パン	鶏肉もも、卵、牛乳、ホイップクリーム	プロッコリー、玉ねぎ、ねぎ、にんじん、トマト、ピーマン	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	炊き込みごはん
10 ～ 木	肉丼 みそ汁 二色びたし にんじんチーズ和え	米、食パン、じゃがいも、三温糖、油	牛乳、豚肉、みそ、チーズ	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、ごぼう、小松菜、こんにゃく、わかめ、さやえんどう、テンゲン菜	スラッピージョー 牛乳 スープ スラッピージョー 牛乳	マーガリンサンド
11 ～ 金	冷やし中華 キャベツスープ ジャーマンポテト ボイルいんげん	中華めん、米、じゃがいも、三温糖、ごま油、油、ごま	牛乳、ハム、しらす	メロン、レタス、きゅうり、キャベツ、玉ねぎ、さやいんげん、どうもろこし	じゃこおにぎり 牛乳 果物 じゃこおにぎり 牛乳 果物	ジャムサンド
12 ～ 土	牛乳パン 大根とコーンのスープ チリコンカン風煮物 ボイルアスパラ	牛乳パン、米、じゃがいも、バター	牛乳、大豆、豚肉	大根、グリーンアスパラ、玉ねぎ、どうもろこし、グリンピース	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	焼きおにぎり
14 ～ 月	バターロール キャベツとコーンのソテー <sup>1</sup> コンソメスープ ポークピカタ ひじきサラダ	パン、米、小麦粉、マヨネーズ、油、小町麩、ごま	牛乳、豚肉、卵、ツナ、チーズ、かつお節	メロン、キャベツ、にんじん、大根、きゅうり、どうもろこし、ひじき	おかかおにぎり 牛乳 果物 おかかおにぎり 牛乳 果物	マーガリンサンド
15 ～ 火	ちゃんぽん風うどん 生揚げの含め煮 茹でそらまめ	うどん、ロールパン、三温糖	牛乳、生揚げ、豚肉、チーズ、竹輪	そら豆、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、たけのこ、椎茸、しめじ	チーズドック 牛乳 スープ チーズドック 牛乳	ジャムサンド
16 ～ 水	カエルパン かぼちゃの甘煮 トマトスープ から揚げ パンサンスー	ビスケット、春雨、片栗粉、油、三温糖、バター、ごま油、食パン	牛乳、鶏肉、カルピス、チーズ、ちくわ、豚肉	かぼちゃ、ぶどうジュース、きゅうり、トマト、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、寒天	あじさいゼリー 牛乳 果物 ビスケット あじさいゼリー 牛乳 果物	炊き込みごはん
17 ～ 木	わかめごはん さつま芋のミルク煮 みそ汁 煮魚 小松菜と人参のおかか和え	米、さつま芋、小麦粉、三温糖、バター、バター	牛乳、かじき、豆腐、卵、みそ、かつお節、かじき	小松菜、オレンジジュース、万能ねぎ、にんじん	オレンジケーキ 牛乳 オレンジケーキ 牛乳	炊き込みごはん

2021年06月

## 献 立 表

青梅みどり第一保育園

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ 3, 4, 5歳児 おやつ	捕 食		
		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				
18 ～ 金	ごはん みそ汁 あじフライ 青菜のツナレモン醤油和え	さつま芋のレーズン煮	米、さつま芋、米粉、三温糖、パン粉、小麦粉、油、バター	牛乳、あじ、豆腐、卵、みそ、ツナ	ほうれん草、バナナ、わかめ、干しうどん、レモン汁	米粉のバナナケーキ 牛乳 米粉のバナナケーキ 牛乳	マーガリンサンド	
19 ～ 土	ごはん みそ汁 和風煮物 ボイルいんげん		米、食パン、じゃがいも、マーガリン、三温糖、油	牛乳、鶏肉、みそ、高野豆腐	ねぎ、にんじん、さやいんげん、れんこん、ごぼう、いちご、ジャム、わかめ、グリンピース	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり	
21 ～ 月	味噌うどん かぼちゃのそぼろ煮 チーズ	うどん、小麦粉、三温糖、油	牛乳、豚肉、チーズ、みそ	かぼちゃ、大根、玉ねぎ、椎茸、にんじん、さやいんげん	アマンケーキ 牛乳 アマンケーキ 牛乳	炊き込みご飯		
22 ～ 火	きなこサンド レタススープ チキン照り焼き 胡瓜と竹輪の甘酢和え	さつま芋のグラッセ	食パン、米、さつま芋、三温糖、マーガリン、油、バター	牛乳、鶏肉、ベーコン、竹輪、油揚げ、きな粉	きゅうり、レタス、にんじん、玉ねぎ、しめじ、昆布、わかめ	炊き込みごはん 牛乳 炊き込みごはん 牛乳	ジャムサンド	
23 ～ 水	バーポール ズッキニースープ 鮭のポテトソース焼き 塩もみキャベツ	人参とえのきの中華サラダ	バーポール、米、じゃがいも、ごま油、三温糖、ごま	牛乳、鮭、チーズ	キャベツ、ズッキニ、にんじん、えのき茸、玉ねぎ、とうもろこし、きゅうり	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳	マーガリンサンド	
24 ～ 木	かたつむりごはん みそ汁 いが蒸し ボイルブロッコリー		米、小麦粉、もち米、三温糖、油、片栗粉、パン粉、バター、ごま油	牛乳、豚肉、卵、みそ、豆腐	玉ねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、さやいんげん、とうもろこし、わかめ、椎茸、しょうが	沖縄風ドーナツ 牛乳 沖縄風ドーナツ 牛乳	ジャムサンド	
25 ～ 金	豆腐のあんかけ丼 みそ汁 アスパラのごま和え にんじんの甘煮		じゃがいも、米、片栗粉、三温糖、バター、油、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、油揚げ	メロン、キャベツ、グリーンアスパラ、にんじん、もやし、万能ねぎ	じゃが芋のお焼き 牛乳 果物 じゃが芋のお焼き 牛乳 果物	マーガリンサンド	
26 ～ 土	牛乳パン 大根とコーンのスープ チリコンカン風煮物 ボイルアスパラ		牛乳パン、米、じゃがいも、バター	牛乳、大豆、豚肉	大根、グリーンアスパラ、玉ねぎ、とうもろこし、グリンピース	わかめおにぎり 牛乳 わかめおにぎり 牛乳	焼きおにぎり	
28 ～ 月	キャロブパン 豆腐スープ 鶏照り焼きバーグ キャベツとツナのサラダ		マカロニケチャップ炒め	キャロブパン、ビーフン、マカロニ、片栗粉、三温糖、油	牛乳、鶏肉、豆腐、豚肉、ツナ、ベーコン	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、もやし、チンゲン菜、にら、きゅうり、とうもろこし	焼きビーフン 牛乳 焼きビーフン 牛乳	炊き込みご飯
29 ～ 火	ハヤシライス わかめスープ チーズポテトサラダ ゼリー			ゼリー、米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、油、バター、ごま	牛乳、豚肉、卵、チーズ	玉ねぎ、にんじん、トマト、バイナップル、きゅうり、椎茸、マッシュルーム、ねぎ、わかめ、グリンピース	パインケーキ 牛乳 パインケーキ 牛乳	ジャムサンド
30 ～ 水	ごはん みそ汁 いわしの磯つみれ揚げ 切り昆布の煮付け	三色ごま和え	米、食パン、片栗粉、油、三温糖、油、ごま	牛乳、いわし、豆腐、みそ、はんぺん、卵、竹輪	キャベツ、ねぎ、にんじん、いちご、小松菜、ごぼう、昆布、万能ねぎ、青のり、ひじき、大根	ジャムサンド 牛乳 スープ ジャムサンド 牛乳	マーガリンサンド	

献立の平均栄養価  
以上児  
未満児エネルギー570Kcal  
エネルギー506Kcal  
蛋白質21.6g  
蛋白質19.8g  
脂質19.8g  
脂質19.2g鉄分2mg  
鉄分2mg

☆つくし、さくらぐみは9時に牛乳がでます。  
☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。  
☆補食には牛乳が付きます。  
☆12日はお誕生日おやつです。



かみかみメニューで  
歯も脳も健康に!



かむことの効果

- ①消化を助ける
- ②脳の働きをよくする
- ③むし歯を防ぐ
- ④肥満を防ぐ



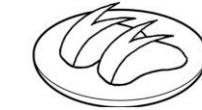
きんぴらごぼう



かみかみサラダ



玄米ピラフ



かみかみデザート