



6月のほし・いす組献立予定表



令和2年5月18日
大塚保育園



日・曜	10時のおやつ	献立内容	3時のおやつ	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子をととのえるもの	日・曜	10時のおやつ	献立内容	3時のおやつ	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子をととのえるもの
1月	フルーツ	ごはん 豚肉の味噌焼き 切り干し大根の煮物 <u>けんちん汁</u>	カステラ ハイハイ	精白米 白滝 ホットケーキmix	豚肉・卵 油揚げ・牛乳 鶏肉 スキムミルク	玉ねぎ・人参・椎茸 切り干し大根 ごぼう・絹さや	18日 木	野菜ハイハイ	肉うどん カレー風きんぴら ヨーグルト	いももち お野菜スナック	うどん じゃがいも 片栗粉	豚肉 ちくわ ヨーグルト	大根・人参・ねぎ 小松菜・ごぼう ピーマン・舞茸
2日 火	ハイハイ	<u>食パン</u> 鶏の竜田揚げ チーズサラダ ポトフスープ	焼きおにぎり 野菜ハイハイ	パン・じゃがいも 片栗粉 精白米 押し麦	鶏肉 チーズ ベーコン	レタス・人参 きゅうり・キャベツ パセリ	19日 金	ハイハイ	ごはん 鰻の中華あんかけ 春雨サラダ 豆腐スープ	バナナケーキ ひじきせんべい	精白米 片栗粉 春雨 ホットケーキmix	鰻 ハム 豆腐 牛乳	玉ねぎ・きゅうり 赤パプリカ・もやし 人参・椎茸 バナナ
3日 水	ひじきせんべい	ごはん 鯖の香味焼き さつま揚げの味噌炒め わかめスープ	パイナップルゼリー お野菜スナック	精白米	鯖 さつま揚げ ゼラチン	ねぎ・人参・筍 キャベツ・ピーマン わかめ・玉ねぎ えのき・パイン	20日 土	野菜ハイハイ	焼きとり丼 五目煮 みそ汁	しらすごはん お野菜スナック	精白米 ごま	鶏肉 大豆 しらす	ねぎ・しめじ・のり 人参・ごぼう・蓮根 大根・玉ねぎ キャベツ
4日 木	フルーツ	豚肉の卵とじ丼 オクラのおかか和え みそ汁	ツナマヨトースト ハイハイ	精白米 パン マヨネーズ	豚肉・卵 ツナ かつお節 豆腐	人参・玉ねぎ・小ねぎ グリーンピース オクラ・きゅうり もやし・しめじ	22日 月	クラッカー 飲むヨーグルト	焼きそば わかめサラダ ニラ玉スープ	<u>おせんべい</u> お野菜スナック	中華めん おせんべい	豚肉 卵	玉ねぎ・人参 ピーマン・わかめ レタス・きゅうり ニラ
5日 金	クラッカー 飲むヨーグルト	鯖のトマトスパゲッティー コーンサラダ 野菜スープ	枝豆とチーズの春巻き 野菜ハイハイ	パスタ じゃがいも 春巻きの皮	鯖 クリームチーズ	トマト・玉ねぎ・人参 マッシュルーム・アスパラ コーン・レタス・枝豆 きゅうり・赤パプリカ	23日 火	ひじきせんべい	 おたんじょうかい				
6日 土	ひじきせんべい	鶏そぼろあんかけ丼 高野豆腐の煮物 すまし汁	わかめごはん お野菜スナック	精白米 片栗粉 ふ ごま	鶏肉 高野豆腐	人参・玉ねぎ・椎茸 筍・ごぼう・絹さや 大根・なめこ わかめ	24日 水	野菜ハイハイ	ごはん かじきの照り焼き 味噌バター肉じゃが すまし汁	バナナコッタ お野菜スナック	精白米 じゃがいも 白滝	かじき・豆腐 豚肉・ゼラチン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ・人参 いんげん・大根
8日 月	ハイハイ	カレーライス アスパラサラダ オニオンスープ	黒ごまクッキー 野菜ハイハイ	精白米 薄力粉 ごま じゃがいも	豚肉 ベーコン 牛乳	玉ねぎ・舞茸 アスパラ・キャベツ 人参・黄パプリカ パセリ	25日 木	フルーツ	<u>食パン</u> タンドリーチキン アスパラのソテー コーンスープ	枝豆と鯖の混ぜごはん ひじきせんべい	パン 精白米	鶏肉・ベーコン ヨーグルト 牛乳・鮭フレーク スキムミルク	アスパラ・人参・枝豆 玉ねぎ・エリンギ コーン・パセリ コーンクリーム
9日 火	フルーツ	納豆麦ごはん かじきのゆかり揚げ かまぼこの酢の物 豚汁	ビーフン お野菜スナック	精白米・ビーフン 押し麦 片栗粉 白滝	納豆・豆腐 かじき・鶏肉 かまぼこ 豚肉	ゆかり・大根 人参・きゅうり ねぎ・ごぼう 赤パプリカ・筍	26日 金	ハイハイ	ごはん 鯖のごま味噌焼き チンゲン菜のナムル 春雨スープ	ミニドッグ 野菜ハイハイ	精白米 ごま 春雨 じゃがいも	鯖 かにかま ミニドッグ	チンゲン菜・人参 もやし・絹さや
10日 水	ひじきせんべい	<u>食パン</u> ミートローフ じゃがいものソテー 卵スープ	<u>きつねごはん</u> ハイハイ	パン・ごま パン粉 じゃがいも 精白米	豚肉・卵 牛乳 ハム 油揚げ	玉ねぎ・人参 いんげん・コーン エリンギ・トマト パセリ	27日 土	ひじきせんべい	すき焼き丼 ツナの甘酢和え みそ汁	ゆかりごはん お野菜スナック	精白米	豚肉 焼き豆腐 ツナ	人参・椎茸・ねぎ 白菜・レタス・ゆかり きゅうり・オクラ 玉ねぎ・えのき
11日 木	野菜ハイハイ	チャンポン麺 中華風たたききゅうり フルーツポンチ	豆腐ドーナツ お野菜スナック	中華めん ホットケーキmix	豚肉・豆腐 しらす 鶏肉 スキムミルク	玉ねぎ・人参・バナナ キャベツ・きくらげ きゅうり・パイン・桃 黄パプリカ・みかん	29日 月	ハイハイ	ごはん 鶏の味噌マヨ焼き ちくわのおかか炒め すまし汁	そうめん ひじきせんべい	精白米 ふ そうめん マヨネーズ	鶏肉 ちくわ かつお節	人参・玉ねぎ キャベツ・わかめ きゅうり・みかん
12日 金	クラッカー 飲むヨーグルト	ごはん 鯖の西京焼き 筑前煮 かきたま汁	<u>あんこトースト</u> ひじきせんべい	精白米 白滝 パン	鯖 鶏肉 卵 小豆	ごぼう・人参・蓮根 絹さや・わかめ ねぎ	30日 火	フルーツ	<u>食パン</u> 鮭フライ 野菜のトマト煮 コンソメスープ	ホットケーキ 野菜ハイハイ	パン・薄力粉 パン粉 じゃがいも ホットケーキmix	鮭・牛乳 豚肉 卵 スキムミルク	トマト・玉ねぎ ズッキーニ・人参 アスパラ
13日 土	ハイハイ	豚味噌丼 いんげんの胡麻和え とろろ昆布汁	おかかごはん お野菜スナック	精白米 ごま ふ	豚肉 かつお節	玉ねぎ・人参・椎茸 グリーンピース いんげん・もやし えのき・とろろ昆布	15日 月	野菜ハイハイ	五目チャーハン 切り干し大根のナムル ワンタンスープ	<u>ビスケット</u> ひじきせんべい	精白米 ワンタンの皮 ビスケット	焼き豚 卵 油揚げ 豚肉	人参・玉ねぎ ピーマン・きゅうり 切り干し大根 しめじ
16日 火	ハイハイ	<u>食パン</u> カレイのトマトソースかけ キャベツのミルク煮 チキンスープ	ねぎ味噌おにぎり お野菜スナック	パン じゃがいも 精白米 片栗粉	カレイ・鶏肉 ベーコン 牛乳 スキムミルク	トマト・玉ねぎ キャベツ・人参 コーン・パセリ ねぎ	17日 水	フルーツ	ごはん 和風オムレツ 青じそサラダ みそ汁	揚げパン ひじきせんべい	精白米 パン	鶏肉・豆腐 卵 牛乳 ツナ	人参・ひじき・玉ねぎ レタス・きゅうり かぼちゃ・絹さや

これからジメジメとした季節がやってきます。たくさん食べて気温の変化に負けない体を作りましょう!

**エネルギー: 乳児→414kcal
タンパク質: 乳児→16.4g
脂質: 乳児→14.4g**

《今月のフルーツ》
グレープフルーツ・バナナ
オレンジ・りんご
メロン・スイカ・甘夏みかん

《旬の野菜》
アスパラ・いんげん・枝豆・オクラ・キャベツ
きゅうり・グリーンピース・絹さや・じゃがいも
ズッキーニ・トマト・パプリカ・ピーマン・レタス

アスパラ
アスパラの成長は早く、
1日で約10センチも成長!
スーパーなどで見かけるものは
20センチ〜30センチほどなので、
単純に計算すると土から顔を出して、
3日で収穫できてしまうのです!

《今月の食育・行事食予定》
17日(水) フール開き
23日(火) 誕生会