

平成29年 6月分 献立表

中島ゆうし保育園

日	曜	昼食献立名	3時のおやつ
1 15	木	ごはん 玉ねぎとしめじのすまし汁 家常豆腐(豚肉 キャベツ 人参 ピーマン) 三色おひたし(人参 もやし ほうれん草)	水ようかん ほうじ茶
2 16	金	ごはん(幼児:黒米ごはん) 白菜とあさつきのみそ汁 鮭のマヨネーズ焼き(玉ねぎ 人参 ピーマン) 温野菜(人参 アスパラ) 果物	おから入りドーナツ 牛乳
3 17	土	中華丼(豚肉 白菜 人参 もやし 絹さや) ワカメとキャベツのスープ ブロッコリーサラダ(無添加ハム)	ゼリー せんべい
5 19	月	ごはん もやしと油揚げのみそ汁 豚肉と野菜のしょうが焼き(玉ねぎ 人参) トマト(0.1歳:皮むきトマト)	おかかおにぎり ほうじ茶
6 20	火	梅ぼしごはん えのきとワカメのみそ汁 がんもの煮物 いんげんと人参のごま和え 果物	新じゃが蒸かし 牛乳
7 21	水	あわ入りごはん チンゲン菜ともやしのみそ汁 かじきまぐろの照り焼き 切りこんぶの煮物(人参 油揚げ) 果物	アスパラとコーンのおにぎり ほうじ茶
8 22	木	ごはん ニラと油揚げのみそ汁 焼き鳥(ねぎ) 切干大根と青菜の中華和え(人参)	焼きビーフン ほうじ茶
9 23	金	ごはん 大根とみつばのすまし汁 すすきの磯辺焼き きゅうりとワカメの酢の物(みかん)	豆腐と小松菜のちぢみ ほうじ茶
10 24	土	チキンピラフ(ミックスベジタブル 玉ねぎ) 野菜スープ(白菜 人参 玉ねぎ) かぼちゃのカレー炒め(無添加ベーコン)	こんぶおにぎり ほうじ茶
12 26	月	ごはん ワカメとえのきのすまし汁 さわらの西京焼き(0.1歳:白身魚) キャベツと人参のゆかり和え	わかめとごまのおにぎり ほうじ茶
13 27	火	カレーライス(豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ) しめじともやしのスープ 大根とハムの中華サラダ(きゅうり 人参)	あじさいゼリー ほうじ茶
14 28	水	あわ入りごはん クリームコーンスープ(玉ねぎ パセリ 豆乳) ハンバーグ(豚ひき肉 玉ねぎ 米パン粉 豆乳) ポパイソテー(もやし しめじ) 果物	梅茶漬け ほうじ茶
29	木	ごはん(幼児:玄米ごはん) 豆腐とあさつきのみそ汁 アジフライ(0.1歳:白身魚のフライ) きゅうりと人参の即席漬け	米粉のかぼちゃ蒸しパン 牛乳
30	金	ごはん キャベツと油揚げのみそ汁 高野豆腐のあんかけ煮(鶏ひき肉 人参 絹さや) スティックきゅうり	ジャム付き米粉パン 牛乳



〈旬のもの〉

かぼちゃ えだまめ じゃが芋 アスパラ 絹さや アジ すずき かつお  
あさり さくらんぼ びわ 梅 メロン

## おから入りドーナツ

材料（5人分）

- ・おから・・・50g
- ・米粉・・・50g
- ・ベーキングパウダー・・・4g
- ・砂糖・・・大さじ1/2
- ・豆乳・・・大さじ3
- ・粉砂糖・・・お好みで上にかけます

作り方

- ①米粉・ベーキングパウダー・砂糖・豆乳を混ぜます。
- ②①におからを加え生地を作ります。
- ③170℃の油で揚げます。
- ④揚げあがったらお好みで粉砂糖をふります。



※仕入れの都合で献立を変更することもあります。ワネズは「卵・乳・大豆・小麦不使用」のものです。  
※れんげ組朝の水分補給は牛乳です。おやつはほうじ茶となります。  
※夕方の延長おやつはせんべいやクッキーなどの軽食とほうじ茶を提供します。

## 6月の平均栄養量

*（昼食＋おやつ）	幼 児（3.4.5歳児）	乳 児（1.2歳児）
熱 量（kcal）	519kcal	472kcal
たんぱく質（g）	17.8g	16.9g
脂 質（g）	13.9g	14.0g
食 塩（g）	2g	1.6g