

2018年(平成30年)

6月 献立表

<栄養士>木下 つくみ・林 歩美

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
1日 15日 (金)	ごはん(ふりかけ)	ひじき	胚芽米・麦		✓牛乳 ビスケット
	まぐろのみそ炒め	まぐろ・みそ	片栗粉・油・砂糖	茄子・人参・ピーマン	■カルピス クラッカー
	竹輪と胡瓜の酢の物	竹輪・わかめ	砂糖	胡瓜	
2日 16日 (土)	まぜごはん		胚芽米・麦	しそ	✓ジュース せんべい
	みそ汁	油揚・みそ	じゃがいも	人参・玉葱・青葱	
	果 物			メロン	
4日 18日 (月)	牛 丼	牛肉	胚芽米・麦・油・砂糖	玉葱・人参・生椎茸	✓牛 乳 クラッカー
	酢みそ和え	ひじき・みそ		ほうれん草	■ココアミルク チーズケーキ
	吉野汁	木綿豆腐・竹輪	片栗粉	キャベツ・人参 大根・人参・小松菜	
5日 19日 (火)	パ ン		食パン		✓ジュース せんべい
	シーフードグラタン	えび・いか・ペロン・牛乳・チーズ	小麦粉・バター・パン粉・じゃがいも	ブロッコリー	■牛 乳 バナナ
	グリーンサラダ		油	キャベツ・胡瓜・パセリ	
	野菜スープ			トマト・生椎茸・玉葱・ほうれん草	
6日 (水)	しょうゆラーメン	焼き豚	中華めん・ごま油	キャベツ・もやし・人参・青葱	✓牛 乳 ラムネ
	ナムル	桜えび	ごま油	胡瓜・人参・もやし	■ジュース パウムクーヘン
	枝 豆			枝豆	
20日 (水)	じゃごごはん	しらす干・味付のり	胚芽米・麦・こんにやく	人参・ごぼう	✓ジュース せんべい
	和風コロッケ	木綿豆腐・ツナ缶・チーズ・卵	小麦粉・パン粉・油	玉葱・コーン缶	■牛 乳 ヨーグルト ホットケーキ
誕 生 会	ごま酢和え		ごま・砂糖	キャベツ・胡瓜・人参	
	麩のすまし汁		麩	生椎茸・青葱	
	果 物			オレンジ	
7日 21日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		✓牛 乳 せんべい
	豚肉のしょうが焼き	豚肉	油	玉葱・土生姜	■ジュース 牛乳寒天
	納豆和え	納豆		もやし・人参・ほうれん草	
	もずくのみそ汁	もずく・みそ	じゃがいも	玉葱・青葱	
8日 22日 (金)	ごはん(味付のり)	味付のり	胚芽米・麦		✓牛 乳 パ イ
	マーボー茄子	豚ミンチ	油・砂糖・片栗粉	茄子・人参・玉葱・生椎茸	■カルピス かきあげせん
	バンバンジーサラダ	鶏ささみ	マヨネーズ・ごま	ニンニク・ほうれん草 キャベツ・胡瓜	

※朝のおやつは3才児未満のみです。都合により変更する場合があります。

※1日平均 エネルギー:530kcal たんぱく質21.1g 脂質:16.7g

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
9日 23日 (土)	カレーライス 野菜サラダ ミニトマト	牛肉	胚芽米・じゃがいも・油・カレールウ 油	玉葱・人参 キャベツ・胡瓜 ミニトマト	✓ジュース せんべい
11日 25日 (月)	わかめごはん 千切煮付 さつま汁	わかめ・卵・しらす干 厚揚 豚肉・みそ	胚芽米・砂糖 油・砂糖 さつまいも	三度豆 切干大根・人参・干椎茸 人参・玉葱・もやし・青葱	✓牛 乳 ゼリー ■ココアミルク リッツサンド
12日 26日 (火)	ごはん えびとそら豆のかき揚げ ポン酢和え すまし汁	えび・卵 かつお節	胚芽米・麦 小麦粉・油 そうめん	そら豆・人参・玉葱 胡瓜・人参・もやし 玉葱・生椎茸・青葱	✓ジュース せんべい ■牛 乳 メロン
13日 27日 (水)	スープスパゲティ ヨーグルトサラダ 魚肉ソーセージ	ハム ヨーグルト 魚肉ソーセージ	スパゲティ マヨネーズ	トマト・生椎茸・ピーマン キャベツ・りんご・レーズン	✓牛 乳 ビスケット ■ジュース ウエハース・ゼリー
14日 28日 (木)	パ ン 野菜のカレー煮 温野菜	ウインナー 牛乳	ロールパン じゃがいも・マーガリン・砂糖 マヨネーズ	玉葱・人参・ほうれん草 ブロッコリー・人参・オクラ	✓ジュース せんべい ■牛 乳 バナナケーキ
29日 (金)	ごはん(ふりかけ) 鮭の塩焼き キャベツのごまじょうゆ 茄子のみそ汁	しらす干 鮭 わかめ・みそ	胚芽米・麦・ごま ごま じゃがいも	梅 キャベツ・胡瓜 茄子・青葱	✓牛 乳 パ イ ■カルピス 野菜クラッカー
30日 (土)	なめたけごはん 沢煮椀	豚肉・木綿豆腐	胚芽米・麦	えのきたけ 大根・人参・生椎茸・ほうれん草	✓ジュース せんべい

*** えびとそら豆のかき揚げ ***

6月12・26日(火)の献立から



《材料》 子ども1人分

え び	20g	そら豆	10g
人 参	20g	玉 葱	20g
青 葱	5g	小麦粉	10g
卵	10g	油	8g
だしかつお	2g	みりん	5g
しょうゆ	4g		

【作り方】

- ① えびは一口大にして酒をふっておく。そら豆は中身を取り出して塩茹でする。人参、玉葱はせん切りにする。青葱は小口切りにする。
- ② ボウルに卵を割りほぐし、小麦粉を入れさっくりと混ぜ合わせ、①の具を入れ混ぜる。
- ③ ②を木しゃもじで平たく形を整えて揚げる。
- ④ 鍋にかつおだしをとり、みりん、しょうゆを入れて天つゆを作る。
- ⑤ 器にかき揚げを盛り、天つゆをかける。