


6月 予定献立表

H30.6.1 花川戸保育園

日	曜	献立名	おやつ	熱と体に なるもの	血や肉や骨 に成るもの	体の言動を 整えるもの	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1	金	ワカサス ミモザサラダ 五月スープ オレンジ	牛乳 お茶 ホットケーキ	ごはん マヨネーズ 春雨 マカロン	合皮(肉) ナス ム 卵 パン 牛乳	五目玉、ウイスター、 ポパイ、玉子、 フルーツ、ゆず、 ほろもやし、ホニシ	592 22.1
2	土	ホットドック お肉と玉子のフリッター 洋梨	ヨーグルト 牛乳 クッキー	パン 油 パター	ウイスター 牛乳 パン	ポパイ、ウイ スター、玉子、 フルーツ、洋梨	592 19.0
4	月	ひじきごはん わかめサラダ なめこのみそ汁 パン	牛乳 牛乳 揚げパン	ごはん 揚げ油 パン 油	豚肩ロース 油 卵 カニマヨ 豆腐 玉子	人参、ひじき、わかめ、 玉子、なめこ、 豆腐、玉子、 パン	583 17.7
5	火	焼きそば 粉ふき芋 ミネマト 青菜と卵のスープ クロシ	飲むヨーグルト 牛乳 おにぎり	中華麺 ごま しょう油 ごはん	豚肩ロース 卵 牛乳 油あげ	ポパイ、玉子、 人参、ゆず、 ホニシ、 クロシ	588 17.7
6	水	ごはん 春巻キ いんげんのごま和え 具沢山の汁	牛乳 お茶 スノーボール	ごはん 春雨 ごま油 ごま ペースト 味噌 ごはん	豚肩ロース 豆腐 玉子	ポパイ、玉子、 人参、ゆず、 ホニシ、 ごま、大根	598 14.3
7	木	ハヤシライス カニカマサラダ 豆腐団子のスープ キウイフルーツ	牛乳 牛乳 バナナケーキ	ごはん パン 味噌 マヨネーズ	豚肩ロース カニマヨ 鶏皮(肉) 卵 ナス 牛乳	五目玉、玉子、 人参、ホニシ、 ポパイ、玉子、 フルーツ、ゆず、 ホニシ、 バナナ	606 20.2
8	金	ジャージャー麺 野菜炒め バナナ	牛乳 牛乳 バナナケーキ	中華麺 ごま油 パン しょう油	豚肩ロース 牛乳 卵	五目玉、玉子、 人参、ホニシ、 ポパイ、玉子、 バナナ	585 24.2
9	土	エッグドック 春雨と玉子のフリッター わかめスープ	ゼリー 牛乳 おせんべい	パン 春雨 パター マヨネーズ	卵 牛乳	玉子、ポパイ、 バナナ	570 19.0
11	月	ウイスターライス ツナサラダ コーンスープ 黄桃	牛乳 バナナケーキ	ごはん パン 味噌 中華麺	ウイスター お肉	五目玉、玉子、 いんげん、 ポパイ、玉子、 バナナ、 黄桃	603 17.4
12	火	いんげん炒め ヨーグルトサラダ ミネストローネスープ 玉子	りんごジュース 牛乳 黒糖まんじゅう	パン 油 パター 黒糖 揚げ物	ム 卵 ヨーグルト パン 牛乳 玉子	ポパイ、玉子、 人参、ゆず、 ホニシ、 バナナ、 玉子	587 21.0
13	水	ひじきとわかめとちくわと長芋の変わり煎餅 塩昆布と玉子 バナナ	牛乳 牛乳 おにぎり	うどん 油 ごま油 ごま ごはん	お肉と玉子 油あげ 揚げ物 揚げ物 卵 牛乳	人参、玉子、 ポパイ、玉子、 バナナ	580 20.5
14	木	ごはん 魚のホイル焼き 七草大根 はんぺんのあんかけ	牛乳 牛乳 フルーツ白玉	ごはん 味噌 揚げ物	豚肩ロース はんぺん 牛乳	五目玉、玉子、 人参、ゆず、 ホニシ、 バナナ、 黄桃	581 21.2
25	月	お誕生会 ~愛情弁当の日~	牛乳 ケーキ	小麦粉 砂糖	生クリーム 卵 牛乳	いちご	280 5.8
29	金	チャーシュー丼 くずしかの和え玉子 五目玉とじゃが芋のみそ汁 オレンジ	牛乳 お茶 揚げパン	ごはん マヨネーズ (ごま油) ごま油 しょう油 揚げ物 揚げ物 油 味噌	豚肩ロース カニマヨ 玉子	ウイスター、 ポパイ、玉子、 ホニシ	571 23.7
30	土	和風玉子のスープ ツナとパプリカのフリッター りんごゼリー	牛乳 牛乳 ビスケット	スナック バター	パン パター	ウイスター、 ポパイ、玉子、 バナナ、 りんご	571 22.4

＜今月は変更メニューありません＞
梅雨の季節は体調を崩しやすい時期です。
湿度が高いこの時期は食中毒の原因
となる細菌類が繁殖しやすい時期です。
食品管理に気を付けて、手洗いをしっかり
行いましょう



ウイスターライスの作り方 (大人2人、子ども2人分)
＜材料＞
精白米 1/2合
ウイスター 3本 (10cm幅の厚切)
五目玉 1/2合
人参 1本
いんげん 3本 (10cm幅)
コーンホド底 1缶 (25g)
バター 小さじ1
コンソメ 小さじ1
塩 小さじ1/2

- ① ごはんを炊く。
- ② 1/2合のパンを1/4合に切る。
五目玉、いんげん、人参、
通子で炒める。
- ③ 塩、コンソメで味をつける。
- ④ 炊けたごはんを混ぜ合わせ
て完成。