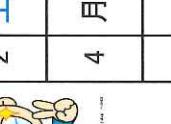
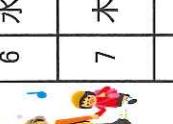
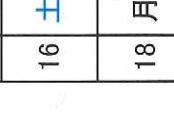
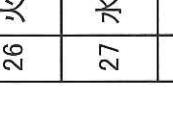


6月 卵・乳・鮭除去食献立予定表

一関南保育園

親子遠足 (お茶が出来ます)

【6月の目標】		日	未満児 おやつ	献立名	調味料	材料	黄:熱や力となる 赤:血や肉になる	緑:調子をととのえる	未満児 主食	おやつ	栄養価	未満児 未満児	以上児	
なくしました むし歯を		1	金											
	2	土	お茶	鶏肉煮玉ねぎの味噌汁 豆乳	醤油みりん だし汁 味噌	鶏もも肉 豆乳	米	人参 玉葱 人参 玉葱	人参 玉葱 人参 玉葱	ゴハン ゴハン	ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	373cal 16.4g 16.0g 2.0g	
	4	月	せんべい 豆乳	ローストチキン コンソメスープ	醤油 酢 油 醤油がらスープ	鶏もも肉 ハム	米 白ごま	玉ねぎトマト 人参 きゅうり 人参 玉葱	玉ねぎ 生姜 切り干し大根 人参 玉葱	ゴハン ゴハン	オレンジカップ ケーキ 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	415cal 21.6g 20.8g 2.3g	
	5	火	クッキー 豆乳	焼き魚 もやし煮 じゃが芋の味噌汁 スイカ	醤油みりん だし汁 醤油みりん だし汁	鰯油揚げ かまぼこ じゃが芋	米	人参 もやし 人参 大根 人参 スイカ	ピーマン なめ茸 人参 玉葱	ゴハン ゴハン	イチゴ蒸しパン 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	430cal 27.3g 23.3g 1.8g	
	6	水	木	ビスケット 豆乳	豆腐ハンバーグ ほうれん草のなめ茸和え 豆乳の味噌汁 スイカ	醤油みりん だし汁 醤油みりん だし汁	豚ひき肉 豆腐 油揚げ	米 白ごま	人参 玉葱 人参 大根 人参 メロン	ピーマン なめ茸 人参 玉葱	ゴハン ゴハン	オレンジカット 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	482cal 15.9g 13.2g 1.3g
	7	木	せんべい 豆乳	鶏肉のケチャップ焼き 野菜サラダ 魚のごま味噌焼き 切り干し大根の味噌汁 豆乳 メロン	醤油砂糖酢油 だし汁 味噌 醤油みりん だし汁 味噌 醤油みりん だし汁 味噌	鰯油揚げ かまぼこ わかれ 豆腐 豆乳	米	人参 刻干し大根 人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱	ピーマン なめ茸 人参 玉葱 人参 メロン	ゴハン ゴハン ゴハン ゴハン ゴハン	ビスケット 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	482cal 15.9g 13.2g 1.3g	
	8	金	土	ビスケット 豆乳	鶏肉の甘辛焼き 野菜サラダ 魚の味噌汁 切り干し大根の味噌汁 豆乳 メロン	醤油みりん だし汁 味噌 醤油みりん だし汁 味噌 醤油みりん だし汁 味噌	鰯油揚げ かまぼこ わかれ 豆腐 豆乳	米 白ごま	人参 ピーマン 人参 ピーマン 人参 ピーマン 人参 ピーマン 人参 ピーマン	ゴハン ゴハン ゴハン ゴハン ゴハン	ビスケット 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	482cal 15.9g 13.2g 1.3g	
	9	土	お茶	鶏肉の甘辛焼き 野菜サラダ 魚の味噌汁 豆乳 メロン	醤油みりん だし汁 味噌 醤油みりん だし汁 味噌 醤油みりん だし汁 味噌	鰯油揚げ かまぼこ わかれ 豆腐 豆乳	米	人参 ミニトマト 人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱	ピーマン 生姜 人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱	ゴハン ゴハン ゴハン ゴハン ゴハン	ビスケット 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	482cal 15.9g 13.2g 1.3g	
	10	月	せんべい 豆乳	鶏肉のケチャップ焼き 野菜サラダ 魚の味噌汁 豆乳 メロン	醤油砂糖酢油 だし汁 醤油がらスープ	鶏からスープ	米	人参 ピーマン 人参 ピーマン 人参 ピーマン 人参 ピーマン 人参 ピーマン	ピーマン 生姜 人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱	ゴハン ゴハン ゴハン ゴハン ゴハン	ゼリー せんべい ビスケット 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	482cal 15.9g 13.2g 1.3g	
	11	月	せんべい 豆乳	鶏肉のケチャップ焼き 野菜の味噌汁 豆乳 豆乳	醤油砂糖酢油 だし汁 醤油がらスープ	鶏からスープ	米	人参 ブロッコリー 人参 玉葱 人参 玉葱	ピーマン 人参 玉葱 人参 玉葱	ゴハン ゴハン ゴハン	ビスケット 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	482cal 15.9g 13.2g 1.3g	
	12	火	クッキー 豆乳	鶏肉のケチャップ焼き 豆腐の味噌汁 ハヤシライス オレンジ	醤油砂糖酢油 だし汁 醤油みりん だし汁	鶏からスープ 豆腐 ハヤシライス オレンジ	米	玉葱 オレンジ	玉葱 オレンジ 人参 玉葱 人参 玉葱	ゴハン ゴハン ゴハン ゴハン	ゼリー せんべい ビスケット 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	482cal 15.9g 13.2g 1.3g	
	13	水	水	鶏肉のケチャップ焼き ほうれん草のサラダ 豆乳 豆乳	醤油砂糖酢油 だし汁 醤油がらスープ	ケチャップ 豆乳	米	人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱	ピーマン 人参 ほうれん草 人参 玉葱 人参 玉葱	ゴハン ゴハン ゴハン ゴハン	ゼリー ビザ蒸しパン 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	482cal 15.9g 13.2g 1.3g	
	14	木	せんべい 豆乳	鶏肉のケチャップ焼き 豆腐の味噌汁 豆乳 豆乳	醤油砂糖酢油 だし汁 醤油がらスープ	ケチャップ 豆乳	米	玉葱 玉葱 玉葱 玉葱	ピーマン 人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱	ゴハン ゴハン ゴハン ゴハン	ゼリー ビザ蒸しパン 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	482cal 15.9g 13.2g 1.3g	
	15	金	土	ビスケット 豆乳	かじきのフライ 魚のサラダ 豆乳	醤油みりん だし汁 醤油みりん だし汁	豆乳 コーンソース カレー粉	豆乳 豆乳 豆乳	豆乳 豆乳 豆乳	ゴハン ゴハン ゴハン	ビザ蒸しパン 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	482cal 15.9g 13.2g 1.3g	
	16	木	せんべい 豆乳	肉豆腐の味噌汁 豆乳 豆乳	醤油みりん だし汁 醤油みりん だし汁	豆乳 豆乳 豆乳	米	玉葱 玉葱 玉葱	玉葱 玉葱 玉葱	ゴハン ゴハン ゴハン	ビザ蒸しパン 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	482cal 15.9g 13.2g 1.3g	
	17	金	金	ビスケット 豆乳	かじきのフライ 魚のサラダ 豆乳	醤油みりん だし汁 醤油みりん だし汁	豆乳 豆乳 豆乳	豆乳 豆乳 豆乳	豆乳 豆乳 豆乳	ゴハン ゴハン ゴハン	ビザ蒸しパン 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	482cal 15.9g 13.2g 1.3g	
	18	月	せんべい 豆乳	南瓜サラダ 豆乳	醤油みりん だし汁 醤油みりん だし汁	豆乳 豆乳 豆乳	米	玉葱 玉葱 玉葱	玉葱 玉葱 玉葱	ゴハン ゴハン ゴハン	ビザ蒸しパン 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	482cal 15.9g 13.2g 1.3g	
	19	火	せんべい 豆乳	かじきのフライ 豆腐の味噌汁 豆乳	醤油みりん だし汁 醤油みりん だし汁	豆乳 豆乳 豆乳	米	玉葱 玉葱 玉葱	玉葱 玉葱 玉葱	ゴハン ゴハン ゴハン	ビザ蒸しパン 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	482cal 15.9g 13.2g 1.3g	
	20	水	水	ビスケット 豆乳	豚肉の混ぜご飯 キヤベツのサラダ 牛乳 誕生会	醤油みりん ソース 塩コショウ 醤油砂糖酢油 だし汁 醤油みりん だし汁	豆乳 豆乳 豆乳 豆乳 豆乳	豆乳 豆乳 豆乳 豆乳 豆乳	豆乳 豆乳 豆乳 豆乳 豆乳	ゴハン ゴハン ゴハン ゴハン ゴハン	ケーキ 小麦粉 卵 油 玉葱 万能ねぎ 玉葱 万能ねぎ 玉葱 万能ねぎ 玉葱 万能ねぎ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	515cal 15.9g 13.2g 1.3g	
	21	木	木	ビスケット 豆乳	鶏フライ キヤベツのサラダ 豆乳 豆乳	醤油みりん ソース 塩コショウ 醤油砂糖酢油 だし汁 醤油みりん だし汁	豆乳 豆乳 豆乳 豆乳 豆乳	豆乳 豆乳 豆乳 豆乳 豆乳	豆乳 豆乳 豆乳 豆乳 豆乳	ゴハン ゴハン ゴハン ゴハン ゴハン	ケーキ 小麦粉 卵 油 玉葱 万能ねぎ 玉葱 万能ねぎ 玉葱 万能ねギ 玉葱 万能ねギ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	515cal 15.9g 13.2g 1.3g	
	22	金	金	クッキー 豆乳	豆腐のケチャップ煮 春雨サラダ 豆乳	醤油みりん だし汁 醤油みりん だし汁	豆乳 豆乳 豆乳	豆乳 豆乳 豆乳	豆乳 豆乳 豆乳	ゴハン ゴハン ゴハン	ビーガン 小麦粉 卵 油 玉葱 万能ねギ 玉葱 万能ねギ 玉葱 万能ねギ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	515cal 15.9g 13.2g 1.3g	
	23	土	土	ビスケット お茶	豚肉の混ぜご飯 カジキの甘辛煮 豆乳	醤油みりん 醤油みりん 醤油みりん だし汁 醤油みりん だし汁	豆乳 豆乳 豆乳 豆乳 豆乳	豆乳 豆乳 豆乳 豆乳 豆乳	豆乳 豆乳 豆乳 豆乳 豆乳	ゴハン ゴハン ゴハン ゴハン ゴハン	ビーガン 小麦粉 卵 油 玉葱 万能ねギ 玉葱 万能ねギ 玉葱 万能ねギ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	515cal 15.9g 13.2g 1.3g	
	24	月	せんべい 豆乳	カジキの甘辛煮 豆乳	醤油みりん 醤油みりん 醤油みりん だし汁 醤油みりん だし汁	豆乳 豆乳 豆乳 豆乳 豆乳	米	玉葱 玉葱 玉葱 玉葱 玉葱	玉葱 玉葱 玉葱 玉葱 玉葱	ゴハン ゴハン ゴハン ゴハン ゴハン	ビーガン 小麦粉 卵 油 玉葱 万能ねギ 玉葱 万能ねギ 玉葱 万能ねギ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	515cal 15.9g 13.2g 1.3g	
	25	月	せんべい 豆乳	豆乳の力丸の味噌汁 豆乳	醤油みりん 醤油みりん 醤油みりん だし汁 醤油みりん だし汁	豆乳 豆乳 豆乳 豆乳 豆乳	米	玉葱 玉葱 玉葱 玉葱 玉葱	玉葱 玉葱 玉葱 玉葱 玉葱	ゴハン ゴハン ゴハン ゴハン ゴハン	ビーガン 小麦粉 卵 油 玉葱 万能ねギ 玉葱 万能ねギ 玉葱 万能ねギ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	515cal 15.9g 13.2g 1.3g	
	26	火	火	クッキー 豆乳	豆乳の力丸の味噌汁 豆乳	醤油みりん 醤油みりん 醤油みりん だし汁 醤油みりん だし汁	豆乳 豆乳 豆乳 豆乳 豆乳	豆乳 豆乳 豆乳 豆乳 豆乳	豆乳 豆乳 豆乳 豆乳 豆乳	ゴハン ゴハン ゴハン ゴハン ゴハン	ビーガン 小麦粉 卵 油 玉葱 万能ねギ 玉葱 万能ねギ 玉葱 万能ねギ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	515cal 15.9g 13.2g 1.3g	
	27	水	水	ビスケット 豆乳	ポテトサラダ 保育参観	醤油みりん コーンソース	豆乳 豆乳	豆乳 豆乳	豆乳 豆乳 豆乳 豆乳 豆乳	豆乳 豆乳 豆乳 豆乳 豆乳	ゴハン ゴハン ゴハン ゴハン ゴハン	ビーガン 小麦粉 卵 油 玉葱 万能ねギ 玉葱 万能ねギ 玉葱 万能ねギ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	515cal 15.9g 13.2g 1.3g
	28	木	木	せんべい 豆乳	まさご揚げ キヤベツのお浸し 大根の味噌汁 豆乳	醤油 醤油 醤油 だし汁 醤油 だし汁	豆乳 豆乳 豆乳 豆乳 豆乳	豆乳 豆乳 豆乳 豆乳 豆乳	豆乳 豆乳 豆乳 豆乳 豆乳	ゴハン ゴハン ゴハン ゴハン ゴハン	ビーガン 小麦粉 卵 油 玉葱 万能ねギ 玉葱 万能ねギ 玉葱 万能ねギ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	515cal 15.9g 13.2g 1.3g	
	29	金	金	クッキー 豆乳	中華きゅうり コーンソース	醤油 醤油 醤油 だし汁 醤油 だし汁	豆乳 豆乳 豆乳 豆乳 豆乳 豆乳	豆乳 豆乳 豆乳 豆乳 豆乳 豆乳	豆乳 豆乳 豆乳 豆乳 豆乳 豆乳	ゴハン ゴハン ゴハン ゴハン ゴハン ゴハン	ビーガン 小麦粉 卵 油 玉葱 万能ねギ 玉葱 万能ねギ 玉葱 万能ねギ 玉葱 万能ねギ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	515cal 15.9g 13.2g 1.3g	
	30	土	土	ビスケット お茶	オレンジ 豆乳	コーンソース	豆乳 豆乳	豆乳 豆乳 豆乳 豆乳 豆乳	豆乳 豆乳 豆乳 豆乳 豆乳	ゴハン ゴハン ゴハン ゴハン ゴハン	ビーガン 小麦粉 卵 油 玉葱 万能ねギ 玉葱 万能ねギ 玉葱 万能ねギ 玉葱 万能ねギ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	515cal 15.9g 13.2g 1.3g	