

2019年 6月の給食予定献立表 (3才未満児)

よくかんで いっぱいたべようね！ さくらんぼ保育園

曜日	日	こ ん だ て め い	赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	白のなかま	エネルギー
			血や肉になる	力や体温になる	体の調子を整える	調味料・その他	蛋白質脂質塩分
月	3	かれーrais きゃべつとこまつなごまあえ あまなつ	豚肉	じゃがいも	人参 玉葱 ピーマン	カレールウ	714kcal
	17	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう あまからだんご	牛乳 牛乳	すりごま おかし 上新粉 白玉粉 三温糖 片栗粉	キャベツ 小松菜 甘夏	しょうゆ	20.2g 15.3g 1.8g
火	4	さけのこーんまよねーずやき じゃがいものしゃきしゃきさらだ	鮭	じゃがいも 三温糖 ごま油	玉葱 コーン缶 人参 もやし きゅうり	マヨドレ	564kcal
	18	さやえんどうのみそしる 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ よーぐると りんご おかし	絹豆腐 味噌 牛乳 ヨーグルト	おかし おかし	さやえんどう 玉葱 えのきたけ 小松菜 りんご	酢 塩 昆布 煮干し	23.7g 19.1g 2.0g
水	5	あつあげのあんかけ すなっぴえんどう	厚揚げ 豚挽肉	三温糖 片栗粉	人参 玉葱 生椎茸	しょうゆ	490kcal
	19	きゃべつのすーぷ 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう くらんぱん おれんじ	牛乳 牛乳	おかし フランスパン	スナッパえんどう キャベツ しめじ オレンジ	昆布 鯉節 塩 ワカメ	19.3g 14.5g 1.3g
木	6	さばのみそに はるさめさらだ	サバ 味噌	三温糖 春雨 三温糖	人参 キャベツ きゅうり	しょうゆ	530kcal
	20	わかめすーぷ あまなつ 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし いりざかな	絹豆腐 牛乳 牛乳 小魚	おかし おかし	しめじ 長ねぎ	酢 塩 昆布 鯉節 塩 ワカメ	23.1g 18.9g 1.7g
金	7	ぶたにくのけちゃっぴそーすいため おくらのおかかあえ	豚肉 かつお節		人参 玉葱 ピーマン トマト缶	ケチャップ 塩	483kcal
	21	にらととうふのすーぷ 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう しんじゃがのふかししいも めろん	絹豆腐 牛乳 牛乳	おかし じゃがいも	オクラ ニラ えのきたけ メロン	しょうゆ 昆布 鯉節 塩 しょうゆ ワカメ 塩	21.9g 14.0g 1.0g
土	8	チキンカレー ブロッコリー くだもの	鶏肉	じゃがいも	人参 玉葱 ピーマン	カレールウ	538kcal
	22	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳 牛乳	おかし おかし	ブロッコリー		16.6g 18.3g 1.6g
月	10	ひじきごはん たあさいのしらすあえ	豚挽肉 油揚げ しらす干し	三温糖	玉葱 人参 乾椎茸 さやいんげん	しょうゆ	457kcal
	24	たまねぎのみそしる あまなつ 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう おこのみやき	味噌 牛乳 牛乳 かつお節	おかし 小麦粉	タアサイ 玉葱 しめじ 小松菜 甘夏 キャベツ コーン缶	昆布 煮干し ワカメ マヨドレ ソース	17.8g 13.8g 2.4g
火	11	さかなのてりやき こふきいも (かれーあじ)	さかな	三温糖 じゃがいも		しょうゆ	486kcal
	25	やさいすーぷ 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう りんご おかし いりざかな	牛乳 牛乳 小魚	おかし おかし	人参 キャベツ 玉葱 小松菜 りんご	塩 カレー粉 昆布 鯉節 塩	20.9g 15.1g 1.2g
水	12	こっぺばん とりのからあげ きゃべつのゆかりあえ	鶏肉	コッペパン 片栗粉 三温糖 油		しょうゆ	564kcal
	26	こーんしちゅー 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ やこめごはん あまなつ	牛乳 牛乳	じゃがいも おかし 米 いりごま	キャベツ 人参 玉葱 コーン缶 クリームコーン缶 ほうれん草	ゆかり 塩	21.5g 16.6g 1.6g
木	13	やきざかな すていっくきゅうり きりぼしだいこんのもの	さかな	三温糖	きゅうり 人参 切干大根 乾椎茸	塩	509kcal
	27	とうふのみそしる 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう おれんじ おかし するめ	絹豆腐 味噌 牛乳 牛乳 するめ	おかし おかし	玉葱 えのきたけ 小松菜 オレンジ	しょうゆ 昆布 煮干し	22.1g 18.1g 1.9g
金	14	ひやむぎ ごぼうのいりに あまなつ	鶏肉 ちくわ	冷や麦 三温糖 いりごま	人参 玉葱 乾椎茸 ほうれん草	昆布 鯉節 しょうゆ	497kcal
	28	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし	牛乳 牛乳	おかし	人参 ごぼう さやいんげん 甘夏 とうもろこし	しょうゆ	21.9g 14.6g 3.8g
土	1	ばたーろーるばん ぎゅうにゅう にくだんご	牛乳 豚挽肉 卵	バターロールパン パン粉 三温糖 片栗粉	玉葱	しょうゆ	436kcal
	15	ちゅうかささらだ くだもの 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ むぎちゃ おかし	牛乳	三温糖 ごま油 おかし おかし	人参 キャベツ きゅうり	酢 塩	16.5g 16.8g 1.3g

*今月は、よく噛んで食べることをポイントに献立を立てました。
ごぼうの炒り煮やカルシウム源となるひじき・ゴマ・炒り魚など、
またフランスパン・するめ・切り干し大根の煮物なども取り入れてみました。

*乳児さんは、小魚やすするめの代わりにチーズやうす焼きを出していきます。

