

# 2019年 6月の給食予定献立表 (3才以上児)

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	蛋白質脂質水分
月	3 17	かれーrais きゃべつとこまつなごまあえ あまなつ 午後おやつ ぎゅうにゅう あまからだんご	豚肉 牛乳	じゃがいも すりごま 上新粉 白玉粉 三温糖 片栗粉	人参 玉葱 ピーマン キャベツ 小松菜 甘夏	カレールウ しょうゆ しょうゆ	523kcal 18.0g 16.2g 2.0g
火	4 18	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 さやえんどうのみそしる 午後おやつ よーぐると りんご おかし	鮭 絹豆腐 味噌 ヨーグルト	じゃがいも 三温糖 ごま油 おかし	玉葱 コーン缶 人参 もやし きゅうり さやえんどう 玉葱 えのきたけ 小松菜 りんご	マヨドレ 酢 塩 昆布 煮干し	400kcal 21.1g 16.8g 2.0g
水	5 19	あつあげのあんかけ すなっぴえんどう きゃべつのはし 午後おやつ ぎゅうにゅう くらんぱん おれんじ	厚揚げ 豚挽肉 牛乳	三温糖 片栗粉 フランスパン	人参 玉葱 生椎茸 スナップえんどう キャベツ しめじ オレンジ	しょうゆ 昆布 鰹節 塩 ワカメ	395kcal 19.7g 16.3g 1.3g
木	6 20	さばのみそに はるさめさらだ わかめすーび あまなつ 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし いりざかな	サバ 味噌 絹豆腐 牛乳 小魚	三温糖 春雨 三温糖 おかし	人参 キャベツ きゅうり しめじ 長ねぎ	しょうゆ 酢 塩 昆布 鰹節 塩 ワカメ	438kcal 23.0g 20.0g 1.9g
金	7 21	ぶたにくのけちやっぴそーすいため おくらのおかかあえ にらととうふのすーび 午後おやつ ぎゅうにゅう しんじゃがのふかしいも めろん	豚肉 かつお節 絹豆腐 牛乳	じゃがいも	人参 玉葱 ピーマン トマト缶 オクラ ニラ えのきたけ メロン	ケチャップ 塩 しょうゆ 昆布 鰹節 塩 しょうゆ ワカメ 塩	382kcal 22.1g 15.1g 1.0g
土	8 22	チキンカレー ブロッコリー くだもの 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし	鶏肉 牛乳	じゃがいも おかし	人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー	カレールウ	436kcal 15.8g 19.7g 1.8g
月	10 24	ひじきごはん たあさいのしらすあえ たまねぎのみそしる あまなつ 午後おやつ ぎゅうにゅう おこのみやき	豚挽肉 油揚げ しらす干し 味噌 牛乳 かつお節	三温糖 小麦粉	玉葱 人参 乾椎茸 さやいんげん タアサイ 玉葱 しめじ 小松菜 キャベツ コーン缶	しょうゆ 昆布 煮干し ワカメ マヨドレ ソース	534kcal 21.3g 15.5g 2.5g
火	11 25	さかなのてりやき こふきいも (かれーあじ) やさいすーび 午後おやつ ぎゅうにゅう りんご おかし いりざかな	さかな 牛乳 小魚	三温糖 じゃがいも おかし	人参 キャベツ 玉葱 小松菜 りんご	しょうゆ 塩 カレー粉 昆布 鰹節 塩	374kcal 20.5g 15.6g 1.1g
水	12 26	ぱんのひ (パン持参) とりのからあげ きゃべつのはし こーんしちゅー 午後おやつ やこめごはん あまなつ	鶏肉 牛乳	コッパン 片栗粉 三温糖 油 じゃがいも 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 大豆 甘夏	しょうゆ ゆかり 塩 塩	469kcal 16.5g 17.8g 1.0g
木	13 27	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 とうふのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう おれんじ おかし するめ	さかな 絹豆腐 味噌 牛乳 するめ	三温糖 おかし	きゅうり 人参 切干大根 乾椎茸 玉葱 えのきたけ 小松菜 オレンジ	塩 しょうゆ 昆布 煮干し	414kcal 22.5g 19.6g 2.0g
金	14 28	ひやむぎ ごぼうのいりに あまなつ 午後おやつ ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし	鶏肉 ちくわ 牛乳	冷や麦 三温糖 いりごま	人参 玉葱 乾椎茸 ほうれん草 人参 ごぼう さやいんげん 甘夏 とうもろこし	昆布 鰹節 しょうゆ しょうゆ	545kcal 23.5g 15.0g 4.3g
土	15 29	ぱたーろーるばん ぎゅうにゅう にくだんご ちゅうかさらだ くだもの 午後おやつ むぎちゃ おかし	牛乳 豚挽肉 卵	バターロールパン パン粉 三温糖 片栗粉 三温糖 ごま油 おかし	玉葱 人参 キャベツ きゅうり	しょうゆ 酢 塩 麦茶	276kcal 10.7g 11.8g 1.2g

\*土曜保育も1日保育となりますので、3才児以上児は主食持参となります。

1日、15日、29日はパンを、8日、22日はご飯を持参してください。

\*10日(月)、14日(金)、24日(月)、28日(金)は、主食のご飯はいりません。

\*12日(水)、26日(水)は、パンを持参してください。

\*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。

