

# 2021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 蛋白質脂質水分
			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	
月	14	まめカレー	豚肉 ミックス豆	じゃがいも	人参 玉葱 ビーマン	カレールウ	452kcal
	28	じゃこサラダ あまなつ 午後おやつ ぎゅうにゅう こうやどうふのあべかわもち	じゃこ 牛乳 高野豆腐 きな粉	三温糖 ごま油 三温糖 油 片栗粉	人参 キャベツ きゅうり 甘夏	酢 しょうゆ 塩	20.9g 19.5g 1.3g
火	1	さばのみそに	サバ 味噌	三温糖	人参 キャベツ きゅうり	しょうゆ	354kcal
	15 29	はるさめサラダ ワカメスープ 午後おやつ ヨーグルト りんご おかし いりざかな	ハム 絹豆腐 ヨーグルト 小魚	春雨 三温糖 おかし	人参 キャベツ きゅうり えのき草 長ねぎ りんご	酢 塩 昆布 鰹節 塩 ワカメ	21.5g 13.8g 1.5g
水	2	とりにくのケチャップいため	鶏肉	三温糖	人参 玉葱 ビーマン トマト缶	ケチャップ 塩	539kcal
	16 30	ポテトサラダ とうふのみそしる あまなつ 午後おやつ ぎゅうにゅう ごまだんご	絹豆腐 味噌 牛乳	じゃがいも 三温糖 上新粉 三温糖 白すりごま	人参 きゅうり 小松菜 しめじ 玉葱 甘夏	塩 酢 昆布 煮干し しょうゆ	24.4g 18.2g 2.3g
木	3	にざかな	魚	三温糖	人参 切干大根 乾椎茸	しょうゆ	397kcal
	17	きりぼしだいこんのもの さやえんどうのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし メロン	油揚げ 絹豆腐 味噌 牛乳	三温糖 おかし	人参 切干大根 乾椎茸 さやえんどう えのき草 メロン	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し ワカメ	23.3g 16.3g 2.4g
金	4	あつあげのあんかけ	厚揚げ 豚挽肉	三温糖 片栗粉	人参 玉葱 生椎茸	しょうゆ	530kcal
	18	いんげんのごまあえ ちんげんさいのスープ 午後おやつ ぎゅうにゅう チーズのむしパン	白すりごま 牛乳 チーズ 卵	白すりごま 小麦粉 三温糖	さやいんげん チンゲン菜 玉葱 えのき草	しょうゆ しょうゆ 昆布 鰹節 塩 B.P	26.6g 19.3g 2.1g
土	5	チキンカレー (ご飯持参)	鶏肉	じゃがいも	人参 玉葱 ビーマン	カレールウ	376kcal
	19	ブロッコリー くだもの 午後おやつ むぎぢゃ おかし		おかし	ブロッコリー	塩 麦茶	15.7g 13.5g 0.9g
月	7	ひじきごはん	豚挽肉 油揚げ	三温糖	人参 さやいんげん 乾椎茸	しょうゆ ひじき	520kcal
	21	たあさいのしらすあえ とうふのスープ あまなつ 午後おやつ ぎゅうにゅう マカロニきなこ	しらす干し 絹豆腐 牛乳 きな粉	三温糖 マカロニ 三温糖	たあさい 玉葱 えのき草 小松菜 甘夏	しょうゆ しょうゆ 昆布 鰹節 しょうゆ ワカメ 塩	22.9g 15.7g 1.9g
火	8	さけとこーんのマヨネーズやき	鮭	三温糖	人参 玉葱 コーン缶	マヨドレ	514kcal
	22	こまつなのおかかあえ じゃがいものみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご するめ	かつお節 味噌 牛乳 するめ	じゃがいも おかし	小松菜 玉葱 しめじ りんご	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し	23.9g 24.4g 1.7g
水	9	パンのひ (パン持参) さかなのからあげ	魚	三温糖 片栗粉 油	人参 玉葱 コーン缶	しょうゆ	457kcal
	23	スティックきゅうり ミニトマト チキンとうにゅうシチュー 午後おやつ むぎぢゃ やこめごはん あまなつ	豆乳 鶏肉 しらす干し	じゃがいも 米粉 米 いりごま	きゅうり ミニトマト 人参 玉葱 ブロッコリー 大豆 甘夏	塩 塩 コンソメ 麦茶 塩	23.7g 15.2g 1.0g
木	10	チンジャオロース	豚肉	三温糖 油	人参 ビーマン 赤パプリカ	しょうゆ	450kcal
	24	こふきいも (カレーあじ) たまねぎのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし メロン	味噌 牛乳	じゃがいも おかし	玉葱 しめじ 小松菜 メロン	塩 カレー粉 昆布 煮干し	19.7g 16.9g 1.9g
金	11	ひやむぎ	鶏肉	冷麦 三温糖	人参 玉葱 乾椎茸 長ねぎ ほうれん草	昆布 鰹節 しょうゆ	418kcal
	25	じゃことかぼちゃのあまからいため りんご 午後おやつ ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし	じゃこ 牛乳	三温糖 油	南瓜 りんご とうもろこし	しょうゆ	19.8g 12.1g 2.0g
土	12	パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう	牛乳				363kcal
	26	とりにくのあまからいため おくらのおかかあえ くだもの 午後おやつ むぎぢゃ おかし	鶏肉 かつお節	三温糖 油 おかし	人参 玉葱 おくら	しょうゆ しょうゆ 麦茶	19.5g 16.6g 1.0g

- \*7日(月)、11日(金)、21日(月)、25日(金)は主食はいりません。
- \*9日(水)、23日(水)はパンの日です。パンを持参してください。
- \*土曜保育も1日保育になりますので、3才児以上児は主食を持参してください。
- 5日、19日はご飯を持参、12日、26日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。

