

# 2018年 6月の給食予定献立表 (3才児)

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 ン 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	4	まめかれー れたすとつなのさらだ	大豆 うすら豆 うぐいす豆 豚肉 じゃがいも	三温糖	玉葱 人参 レタス きゅうり コーン缶	カレールー 酢 塩	561kcal 21.2g 15.8g
	18	あまなつ 午後おやつ ぎゅうにゅう あまからだんご	牛乳	上新粉 白玉粉 三温糖 片栗粉	あまなつ	しょうゆ	2.0g
火	5	めかじきのむにえる あすばらときゅうりのすみそあえ	メカジキ みそ	小麦粉 三温糖 油 三温糖	アスパラ きゅうり きゃべつ 人参 生椎茸	しょうゆ 酢	390kcal 17.9g 13.4g
	19	やさいすーび 午後おやつ よーぐると りんご おかし	ヨーグルト	じゃがいも おかし	りんご	鯉節 昆布 塩 ワカメ	1.3g
水	6	すぶた こぶきいも とうふのみそしる	豚肉	三温糖 片栗粉 じゃがいも	人参 玉葱 ピーマン 干椎茸	しょうゆ ケチャップ 塩	457kcal 21.1g 14.8g
	20	午後おやつ ぎゅうにゅう いらんすばん めろん	絹豆腐 みそ 牛乳	フランスパン	小松菜 しめじ メロン	ワカメ 煮干し 昆布	2.3g
木	7	やきざかな ごぼうのいりに	タチウオ 竹輪	いりごま 三温糖 じゃがいも	ごぼう 人参 さやいんげん えのき 玉葱 あまなつ	しょうゆ ワカメ 煮干し 昆布	499kcal 23.3g 23.3g
	21	じゃがいものみそしる あまなつ 午後おやつ ぎゅうにゅう するめ おかし	みそ 牛乳 するめ	おかし			2.2g
金	8	やきそば かぶのつけもの にらととうふのすーび	豚肉	麵 油	キャベツ 人参 ピーマン かぶ	ソース 塩 塩	541kcal 22.0g 15.3g 1.7g
	22	午後おやつ ぎゅうにゅう しんじゃがのふかしいも 8日:さくらんぼ 22日:びわ	絹豆腐 牛乳	じゃがいも	にら えのき さくらんぼ びわ	ワカメ しょうゆ 塩 鯉節 昆布	541kcal 21.9g 15.3g 1.7g
土	9	ぱんの日(パン持参) ぎゅうにゅう とりにくとたまねぎのいためもの	牛乳 鶏肉	三温糖 油 いりごま 三温糖	玉葱 小松菜 人参	しょうゆ しょうゆ 麦茶	371kcal 16.3g 15.1g
	23	こまつなとにんじんのごまあえ あまなつ 午後おやつ むぎちゃ おかし	あまなつ	おかし			1.0g
月	11	ひじきごはん たあさいのしらすあえ	ひじき 豚挽肉 しらす干し	三温糖	人参 干椎茸 さやいんげん たあさい	しょうゆ しょうゆ	513kcal 22.5g 19.0g
	25	たまねぎのみそしる 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	絹豆腐 みそ 牛乳 高野豆腐 きなこ	片栗粉 油 三温糖	玉葱 しめじ あまなつ	塩	1.9g
火	12	さかなのてりやき はるさめさらだ	魚	三温糖 油 春雨 三温糖	キャベツ 人参 きゅうり さやえんどう 玉葱 えのき	しょうゆ 酢 塩	416kcal 21.6g 17.6g
	26	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 めろん	油揚げ みそ 牛乳	おかし	メロン	ワカメ 煮干し 昆布	2.1g
水	13	しょくばん ベーコンしちゅー とりにくのからあげ	牛乳 ベーコン 鶏肉	食パン じゃがいも 三温糖 片栗粉 油	コーン缶 クリームコーン缶 人参 玉葱 ほうれん草	塩 コンソメ しょうゆ	444kcal 20.9g 13.2g
	27	きゃべつときゅうりのすのもの 午後おやつ あまなつ やこめごはんのおにぎり	大豆	三温糖 米 いりごま	キャベツ きゅうり あまなつ	ワカメ 酢 塩 塩	1.9g
木	14	あつあげのあんかけ いんげんのごまあえ	厚揚げ 豚挽肉	三温糖 片栗粉 いりごま 三温糖	玉葱 生椎茸 人参 さやいんげん	しょうゆ しょうゆ	438kcal 20.5g 20.7g
	28	ちんげんさいのすーび りんご 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし いりざかな	牛乳 いり魚	おかし	チンゲン菜 玉葱 えのき りんご	塩 鯉節 昆布	1.4g
金	1	にざかな まかろにさらだ	魚	三温糖 マカロニ じゃがいも	人参 きゅうり なめこ 長葱	しょうゆ マヨドレ	458kcal 23.4g 17.5g 1.8g
	15 29	なめこじる あまなつ 午後おやつ ぎゅうにゅう 1日:がっこうばん 15日、29日:ゆでもろこし	絹豆腐 みそ 牛乳	がっこうばん	あまなつ とうもろこし	ワカメ 昆布 煮干し	454kcal 25.1g 17.8g 1.8g
土	2	ぱんの日(パン持参) ぎゅうにゅう にくだんごに	牛乳 豚挽肉	三温糖 片栗粉	玉葱 きゃべつ 人参 りんご	塩 しょうゆ ゆかり	380kcal 16.2g 17.6g
	30	きゃべつのゆかりあえ りんご 午後おやつ むぎちゃ おかし		おかし		麦茶	1.3g

\*土曜日も1日保育となりますので、三才以上児は、主食持参となります。今月は、パンを持参してください。

