

2018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	カレールウ 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 パター	アスパラ きゅうり キャベツ 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 こふきいも 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 ふらんすぱん めろん	絹豆腐 みそ 牛乳	フランスパン	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	ごぼう 人参 さやいんげん	しょうゆ	499kcal 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	じゃがいも おかし	えのき 玉葱 あまなつ	ワカメ 煮干し 昆布	23.3g 2.2g
金	8	やきそば かぶのつけもの	豚肉	麺 油	キャベツ 人参 ピーマン	ソース 塩	541kcal 22.0g 15.3g 1.7g
	22	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 8日：さくらんぼ 22日：びわ	絹豆腐 牛乳	じゃがいも	かぶ にら えのき さくらんぼ びわ	塩 ワカメ しょうゆ 塩 鯉節 昆布 塩	541kcal 21.9g 15.3g 1.7g
土	9	ぱんのひ (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	371kcal 16.3g 15.1g
	23	あまなつ 午後おやつ よーぐると おかし	ヨーグルト	おかし	あまなつ	麦茶	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	三温糖	人参 干椎茸 さやいんげん	しょうゆ	513kcal
	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	しらす干し 絹豆腐 みそ 牛乳 高野豆腐 きなこ	片栗粉 油 三温糖	たあさい 玉葱 しめじ あまなつ	しょうゆ しょうゆ ワカメ 煮干し 昆布	22.5g 19.0g 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	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	さやえんどう 玉葱 えのき メロン	ワカメ 煮干し 昆布	2.1g
水	13	ぱんのひ (パン持参) 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	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	444kcal
	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	しょうゆ しょうゆ ワカメ 酢 塩	20.9g 13.2g 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	15	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	しょうゆ マヨドレ	458kcal 23.4g 17.5g 1.8g
	29	なめこじる あまなつ 午後おやつ ぎゅうにゅう 1日：がっこうぱん 15日、29日：ゆでもろこし	絹豆腐 みそ 牛乳	がっこうぱん	なめこ 長葱 あまなつ	ワカメ 昆布 煮干し	454kcal 25.1g 17.8g 1.8g
土	2	ぱんのひ (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	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		塩 しょうゆ ゆかり 麦茶	1.3g

*2日(土)、9日(土)、13日(水)、16日(土)、23日(土)、27日(水)、30日(土)パンの日です。

*8日(金)、11日(月)、22日(金)、25日(月)、は主食のご飯はいりません。

*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。