

2018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	蛋白質脂質水分
月	4	まめかれー れたすとつなのさらだ あまなつ	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 あまなつ	カレールウ 酢 塩	648kcal 21.8g 14.8g 1.9g
	18	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	おかし 上新粉 白玉粉 三温糖 片栗粉		しょうゆ	
火	5	めかじきのむにえる あすぱらときゅうりのすみそあえ やさいすーぷ	メカジキ みそ	小麦粉 三温糖 油 三温糖 じゃがいも	アスパラ きゅうり キャベツ 人参 生椎茸	しょうゆ 酢 鰹節 昆布 塩 ワカメ	491kcal 20.6g 12.5g 1.4g
	19	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	牛乳 ヨーグルト	おかし おかし	りんご		
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 小松菜 しめじ	しょうゆ ケチャップ 塩 ワカメ 煮干し 昆布	557kcal 21.7g 14.5g 2.3g
	20	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 いらんすばん めろん	絹豆腐 みそ 牛乳 牛乳	おかし フランスパン	メロン		
木	7	やきざかな ごぼうのいりに じゃがいものみそしる あまなつ	タチウオ 竹輪 みそ	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	575kcal 22.3g 21.6g 2.1g
	21	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 するめ おかし	牛乳 牛乳 するめ	おかし おかし			
金	8	やきそば かぶのつけもの にらととうふのすーぷ	豚肉	麵 油	キャベツ 人参 ピーマン かぶ にら えのき	ソース 塩 塩 ワカメ しょうゆ 塩 鰹節 昆布 塩	484kcal 19.5g 14.4g 1.7g 483kcal 19.4g 14.4g 1.7g
	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 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 牛乳	おかし じゃがいも	さくらんぼ びわ		
土	9	ばたーろーる ぎゅうにゅう とりにくとたまねぎのいためもの こまつなとにんじんのごまあえ あまなつ	牛乳 鶏肉	バターロール 三温糖 油 いりごま 三温糖	玉葱 小松菜 人参 あまなつ	しょうゆ しょうゆ	508kcal 21.4g 16.8g 1.3g
	23	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ ヨーグルト おかし	牛乳 ヨーグルト	おかし おかし		麦茶	
月	11	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	ひじき 豚挽肉 しらす干し 絹豆腐 みそ	三温糖	人参 干椎茸 さやいんげん 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	488kcal 21.0g 17.9g 1.9g
	25	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 こうやとうふのあべかわもち	牛乳 高野豆腐 きなこ	片栗粉 油 三温糖		塩	
火	12	さかなのてりやき はるさめさらだ さやえんどうのみそしる	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 ワカメ 煮干し 昆布	515kcal 21.5g 17.1g 2.1g
	26	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 めろん おかし	油揚げ みそ 牛乳 牛乳	おかし おかし	メロン		
水	13	しょくばん ベーこんしちゅー 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、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	545kcal 23.3g
	27	きゃべつときゅうりのすのもの 午前おやつ ぎゅうにゅう おかし 午後おやつ あまなつ やこめごはんのおにぎり	牛乳 大豆	三温糖 おかし 米 いりごま	キャベツ きゅうり あまなつ	ワカメ 酢 塩 塩	16.7g 2.2g
木	14	あつあげのあんかけ いんげんのごまあえ ちんげんさいのすーぷ りんご	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 チンゲン菜 玉葱 えのき	しょうゆ しょうゆ 塩 鰹節 昆布	528kcal 20.4g 19.0g 1.4g
	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 おかし いりざかな	牛乳 牛乳 いらい魚	おかし おかし	りんご		
金	1	にざかな まかろにさらだ	魚	三温糖	人参 きゅうり	しょうゆ マヨドレ	539kcal 22.5g 16.7g 1.9g
	15 29	なめこじる 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 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 牛乳	おかし おかし がっこうばん	なめこ 長葱 あまなつ	ワカメ 昆布 煮干し	533kcal 23.8g 16.9g 1.9g
土	2	ばたーろーる ぎゅうにゅう にくだんごに	牛乳 豚挽肉	バターロール 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	499kcal 18.6g 18.0g 1.5g
	16 30	きゃべつのゆかりあえ りんご 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	おかし おかし		麦茶	

今月は、よく噛んで食べられるような献立(フランスパン、するめ、ごぼう等)を取り入れました。