

2024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 蛋白質脂質塩分
			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	10	まめカレー	豚肉 ミックス豆	じゃがいも	人参 玉葱	カレールウ	446kcal
	24	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 塩 しょうゆ 塩	21.6g 19.4g 1.4g
火	11	とうふのあんかけ	絹豆腐 豚挽肉	三温糖 片栗粉	人参 玉葱 生椎茸	しょうゆ	351kcal
	25	はるさめサラダ わかめスープ 午後おやつ ヨーグルト りんご おかし いりざかな	ヨーグルト 小魚	春雨 三温糖 ごま油 おかし	人参 キャベツ きゅうり 玉葱 えのき茸 チンゲン菜 りんご	酢 塩 しょうゆ 昆布 鰹節 ワカメ 塩	17.9g 14.2g 1.4g
水	12	さけのマヨネーズやき	鮭	三温糖	人参 玉葱 コーン缶	しょうゆ マヨドレ	471kcal
	26	いんげんのごまあえ とうふのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう じゃがいもとベーコンのもの あまなつ	絹豆腐 味噌 無添加ベーコン	白すりごま じゃがいも 三温糖	さやいんげん 玉葱 しめじ 小松菜 甘夏	しょうゆ 昆布 煮干し しょうゆ	24.6g 19.9g 2.3g
木	13	とりにくのケチャップいため	鶏肉	三温糖 油	人参 玉葱 ピーマン	ケチャップ しょうゆ	460kcal
	27	きゃべつのマヨサラダ オクラとまいたけのすーぷ 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし りんご	ツナ缶 絹豆腐 牛乳	おかし	キャベツ きゅうり 舞茸 オクラ りんご	マヨドレ 酢 塩 昆布 鰹節 塩 コンソメ	23.4g 23.8g 1.4g
金	14	メルルーサのてりやき	メルルーサ	三温糖	人参 玉葱 ピーマン	しょうゆ	467kcal
	28	きりほしだいこんのもの 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 チーズむしばん	油揚げ 味噌 牛乳 チーズ	三温糖 じゃがいも 小麦粉 三温糖	人参 切干大根 乾椎茸 長ねぎ しめじ 小松菜	しょうゆ 昆布 煮干し B,P	24.5g 14.9g 2.5g
土	1	チキンカレー (ご飯持参)	鶏肉	じゃがいも	人参 玉葱 ピーマン	カレールウ	345kcal
	15	ブロッコリー くだもの 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし	ブロッコリー	塩	14.8g 12.7g 1.0g
月	3	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	459kcal
	17	こまつなのしらすあえ いらととうふのスープ りんご 午後おやつ ぎゅうにゅう フルーツかんでん	しらす干し 絹豆腐 牛乳	三温糖	小松菜 ニラ えのき茸 玉葱 りんご 桃缶 みかん缶 バイン缶	しょうゆ しょうゆ 昆布 鰹節 塩 寒天	19.4g 12.7g 1.6g
火	4	さばのしおやき	塩さば	じゃがいも 三温糖 ごま油	人参 もやし きゅうり	酢 塩 しょうゆ	386kcal
	18	じゃがいものシャキシャキサラダ さやえんどうのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう あまなつ おかし するめ	絹豆腐 味噌 牛乳	おかし	さやえんどう しめじ 甘夏	昆布 煮干し ワカメ	22.8g 15.0g 1.8g
水	5	パンのひ (パン持参) さかなのからあげ	メカジキ	パン 三温糖 油 片栗粉	きゅうり	しょうゆ	468kcal
	19	スティックきゅうり チキンとうにゅうシチュー 午後おやつ むぎぢゃ やこめごはんのおにぎり りんご	豆乳 鶏肉 しらす干し	じゃがいも 米粉 米 三温糖 白いりごま	人参 玉葱 ブロッコリー 大豆 りんご	塩 塩 コンソメ 麦茶 しょうゆ	26.2g 16.2g 1.1g
木	6	チンジャオロース	豚肉	三温糖 油 片栗粉	人参 ピーマン 赤パプリカ	しょうゆ	389kcal
	20	こぶぎいも (あおりのあじ) ちんげんさいのスープ 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし あまなつ	牛乳	おかし	チンゲン菜 玉葱 えのき茸 甘夏 甘夏	塩 青のり 昆布 鰹節 塩	17.6g 15.6g 1.2g
金	7	ひやむぎ (乳:うどん)	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	378kcal
	21	オクラのおかかあえ りんご 午後おやつ ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし	かつお節 牛乳		オクラ りんご とうもろこし	しょうゆ	17.7g 10.4g 1.4g
土	8	パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう	牛乳	パン	人参 玉葱 小松菜	しょうゆ	322kcal
	22	ふたにくのあまからいため きゃべつのゆかりあえ くだもの 午後おやつ むぎぢゃ おかし	豚肉	三温糖 油 おかし	キャベツ	ゆかり 麦茶	16.3g 14.4g 0.6g

*3日(月)、7日(金)、17日(月)、21日(金)は主食はいりません。
 5日(水)、19日(水)は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。
 1日、15日、29日はご飯を持参、8日、22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。

