

献立表

令和2年 6月

笹久保さくら保育園

日	曜	朝おやつ (0~2歳児)	主食	給食	材 料	午後おやつ	材 料	
1	29	月	リッツ	ごはん	さわらのレモン揚げ 厚揚げと大根の煮物 みそ汁(卵 いら)	さわら レモン 豚肉 厚揚げ 大根 にんじん ごぼう いんげん 卵 いら	納豆トースト 牛乳	食パン 納豆 ねぎ かつお節 チーズ
2	16	火	ビスケット	ごはん	肉豆腐 いんげんの胡麻和え みそ汁(じゃがいも えのき)	豚肉 豆腐 玉ねぎ たけのこ 大根 にんじん もやし いんげん ごま じゃがいも えのき	みたらしだんご 牛乳	上新粉 白玉粉 豆腐
3	17	水	せんべい	ごはん	照りマヨチキン ミトヲ 大根ナムル ワンタンスープ	鶏肉 にんにく しょうが ミトヲ 大根 きゅうり にんじん ごま ワンタンの皮 もやし 長ねぎ	パイナップルケーキ ショア	ホットケーキ粉 卵 パイナップル 牛乳
4	18	木	飲む ヨーグルト	わかめ ごはん	貝だくさん玉子焼き スパゲティサラダ コンソメスープ	卵 鶏肉 ほうれん草 玉ねぎ チーズ じゃがいも スパゲティ ハム きゅうり コーン にんじん わかめ	あずきパイ 牛乳	パイシート あんこ
5	19	金	野菜 ジュース	ごはん	ポークカレー キャベツの中華和え フルーツ 牛乳	豚肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり ツナ ごま キウイフルーツ	あじさいゼリー せんべい 麦茶	ぶどうジュース りんごジュース アガー せんべい
6	20	土	リッツ	ごはん	五目うどん ふかしもち フルーツ 牛乳	うどん 鶏肉 にんじん 長ねぎ ごぼう ほうれん草 じゃがいも 青のり オレンジ	菓子パン 麦茶	菓子パン
8	22	月	スティック ビスケット	ごはん	鮭のコーンマヨネーズ焼き 五目煮 みそ汁(小松菜 お麩)	鮭 コーン マヨネーズ 大豆 鶏肉 にんじん さといも いんげん 小松菜 お麩	ココアスノーボール 牛乳	小麦粉 ココア バター
9	23	火	せんべい	パン	鶏肉のクリーム煮 ブロッコリーサラダ フルーツ 牛乳	鶏肉 にんじん じゃがいも 玉ねぎ マカロニ ブロッコリー ハム コーン パイナップル	五平もち 麦茶	米 みそ ごま
10	24	水	ビスケット	ごはん	かみかみハンバーグ ツナコーンサラダ コンソメスープ	豚肉 豆腐 玉ねぎ れんこん キャベツ にんじん ツナ きゅうり コーン もやし	ナポリタン 牛乳	スパゲティ 鶏肉 にんじん ピーマン 玉ねぎ ケチャップ
12	26	金	野菜 ジュース	ごはん	チンジャオロース ツナのチャプチェ みそ汁(大根 わかめ)	豚肉 たけのこ ピーマン にんじん 春雨 きゅうり ツナ ごま にんにく 大根 わかめ	12日 カレーズナッヂ 26日 ポテトフライ 牛乳	12日 お麩 カレー粉 26日 じゃがいも 塩
13	27	土	せんべい	麵	みそラーメン しゅうまい フルーツ 牛乳	生ラーメン 豚肉 もやし 長ねぎ コーン しゅうまい パナナ	13日 おかかおにぎり 27日 きな粉トースト 麦茶	13日 米 かつお節 27日 食パン きな粉
15	30	月	リッツ	ごはん	赤魚の煮つけ 切干大根の煮物 塩ちゃんこ汁	赤魚 しょうが 切干大根 にんじん いんげん 油揚げ 鶏肉 長ねぎ もやし 豆腐	黒ごまトースト 牛乳	食パン 黒ごま マーガリン
15	30	火	スティック ビスケット	ごはん	塩肉じゃが ほうれん草のしらす和え みそ汁(なめこ 豆腐)	豚肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ 白滝 ほうれん草 しらす かつお節 なめこ 豆腐	お好み焼き 牛乳	小麦粉 キャベツ 山芋 ねぎ 卵
25		木	チーズ	お弁当の日			揚げパン 麦茶	揚げパン
11		木	飲む ヨーグルト	 お誕生日会メニュー 	豚肉 玉ねぎ にんにく しょうが ほうれん草 にんじん もやし ごま コーン 卵 長ねぎ ミトヲ メロン	くまちゃんケーキ 牛乳	小麦粉 ココア 卵 バター ビスケット	

◆◇◆お誕生日会献立◆◇◆

- ✿そぼろ丼
- ✿ナムル ミトヲ
- ✿中華風コーンスープ
- ✿フルーツ

※都合により、多少献立を変更する事があります。ご了承ください。

今月の平均栄養摂取量	
3歳未満児	3歳以上児
エネルギー / たんぱく質	エネルギー / たんぱく質
443kcal / 17.0g	544kcal / 21.8g