

献立表

平成30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	金	野菜 ジュース	ごはん	親子煮 キャベツの塩昆布和え みそ汁(なめこ 豆腐)	鶏肉 卵 玉ねぎ グリンピース キャベツ 塩昆布 にんじん きゅうり なめこ 豆腐	お麩ラスク 牛乳	お麩 バター グラニュー糖
2	土	リッツ	ごはん	カレーピラフ もやしスープ フルーツ チーズ 牛乳	豚肉 にんじん 玉ねぎ ピーマン カレー粉 にんにく もやし コーン オレンジ	菓子パン 麦茶	菓子パン
4	月	せんべい	ごはん	鯖の磯辺焼き 筑前煮 みそ汁(小松菜 お麩)	鯖 青のり 鶏肉 にんじん さつま揚げ たけのこ れんこん さといも 小松菜 お麩	黒ごまトースト 牛乳	食パン 黒ごま マーガリン
5	火	ビスケット	わかめ ごはん	豆腐ナゲット スパゲティサラダ コンソメスープ	鶏肉 豆腐 長ねぎ スパゲティ ハム きゅうり にんじん 玉ねぎ コーン ちんげん菜 わかめ	ぎょうざドッグ 牛乳	ホットケーキ粉 豚肉 キャベツ にら しょうが
6	水	チーズ	ごはん	豚バラ大根 ほうれん草の納豆和え みそ汁(なす 油揚げ)	豚肉 大根 しょうが 白滝 ほうれん草 もやし 納豆 にんじん かつお節 なす 油揚げ	みたらしだんご 牛乳	白玉粉 上新粉 豆腐
7	木	飲む ヨーグルト	ごはん	厚揚げの回鍋風 ツナのチャップチェ ワンタンスープ	豚肉 厚揚げ キャベツ ピーマン 玉ねぎ にんじん ツナ 春雨 きゅうり ワンタンの皮 長ねぎ もやし	ヨーグルトケーキ 牛乳	ホットケーキ粉 ヨーグルト 卵 マーガリン レーズン
8	金	野菜 ジュース	ごはん	チキンカレー チーズとコーンのサラダ フルーツ 牛乳	鶏肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり チーズ コーン オレンジ	あじさいゼリー 麦茶	ぶどうジュース 寒天 アガー カルピス
9	土	せんべい	麺	五目うどん フルーツ チーズ 牛乳	干しうどん 鶏肉 にんじん ごぼう ほうれん草 長ねぎ パナナ	9日 菓子パン 23日 コーンマヨネーズ ト 茶	9日 菓子パン 23日 食パン コーン マヨネーズ チーズ
11	月	リッツ	ごはん	さわらのねぎ味噌焼き 大根のきんぴら 塩ちゃんこ汁	さわら みそ 長ねぎ 大根 にんじん ごま 鶏肉 豆腐 もやし	スノーボール 牛乳	小麦粉 バター アーモンドパウダー
12	火	ビスケット	パン	ミートボールのケチャップ煮 コールスローサラダ フルーツ 牛乳	ミートボール じゃがいも にんじん 玉ねぎ バター ケチャップ ハム キャベツ キウイフルーツ	おかかおにぎり 麦茶	米 かつお節
13	水	せんべい	ごはん	塩肉じゃが 白菜のごま和え みそ汁(大根 わかめ)	豚肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ 白滝 白菜 ごま きゅうり 大根 わかめ	和風スパゲティ 牛乳	スパゲティ ほうれん草 ハム しめじ バター
15	金	野菜 ジュース	ごはん	麻婆豆腐 チャイナサラダ 卵スープ	豚肉 豆腐 にんじん しいたけ 長ねぎ もやし ハム きゅうり 卵 ほうれん草	15日 揚げパン 29日 じゃがバター 牛乳	15日 揚げパン 29日 じゃがいも バター
30	土	ビスケット	ごはん	豚丼 みそ汁(じゃがいも わかめ) フルーツ チーズ 牛乳	豚肉 しょうが いんげん 玉ねぎ もやし じゃがいも わかめ パナナ	マドレーヌ 麦茶	ホットケーキ粉 卵 マーガリン 牛乳
28	木	チーズ	お弁当の日			バームクーヘン 麦茶	バームクーヘン
14	木	飲む ヨーグルト	 お誕生日会メニュー 	豚肉 豆腐 玉ねぎ チーズ ブロッコリー ハム にんじん じゃがいも トマト マカロニ コーン	かえるくんケーキ 牛乳	ホットケーキ粉 卵 ほうれん草 牛乳 マシュマロ	

◆◆◆お誕生日会献立◆◆◆

- ✿ピラフ
- ✿チーズハンバーグ
- ✿ブロッコリーサラダ
- ✿ミネストローネ

※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
440kcal / 16.0g	549kcal / 21.4g