

# 献立表

平成28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	15	水	リッツ	ごはん	チキンカレー ブロッコリーサラダ フルーツ 牛乳	鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 ブロッコリー ハム コーン オレンジ	ごまスティック 麦茶	ホットケーキ粉 きな粉 牛乳 ごま
2	22	木 水	2日 飲むヨーグルト 2日 リッツ	ごはん	すきやき煮 ほうれん草の納豆和え みそ汁(大根 油揚げ)	豚肉 豆腐 人参 玉ねぎ しいたけ 白滝 青梗菜 ほうれん草 納豆 大根 油揚げ	インドサモサ風 牛乳	餃子の皮 じゃが芋 人参 玉ねぎ 豚肉
3	17	金	野菜ジュース	ごはん	豚肉のスタミナ炒め もやしのナムル ワンタンスープ	豚肉 人参 たら 玉ねぎ にんにく もやし きゅうり ごま ワンタンの皮 長ねぎ	フルーツヨーグルト 麦茶	ヨーグルト パナナ コーンフレーク
4	18	土	ビスケット	麺	磯うどん フルーツ チーズ 牛乳	干しうどん 鶏肉 人参 玉ねぎ わかめ しいたけ パナナ	菓子パン 麦茶	菓子パン
6	20	月	せんべい	ごはん	鯖の西京焼き しらたきの煎り煮 けんちん汁	鯖 味噌 白滝 いんげん 人参 大根 ごぼう 里芋 長ねぎ	マーブルケーキ 牛乳	ホットケーキ粉 卵 ココア 牛乳 バター
7	21	火	チーズ	パン	ミートボールのケチャップ煮 スパゲティサラダ フルーツ 牛乳	ミートボール 人参 玉ねぎ じゃが芋 スパゲティ コーン きゅうり ハム キウイフルーツ	五平もち 麦茶	米 小麦粉 ごま 味噌
8	29	水	ビスケット	ごはん	チンジャオロース 春雨サラダ みそ汁(豆腐 わかめ)	豚肉 ピーマン たけのこ 人参 春雨 きゅうり もやし ハム コーン 豆腐 わかめ	焼きそば 牛乳	中華麺 豚肉 人参 キャベツ もやし
9	30	木	飲むヨーグルト	ごはん	ハンバーグ 小松菜とベーコンのソテー コンソメスープ	豚肉 玉ねぎ 豆腐 小松菜 ベーコン 人参 コーン	みたらし団子 牛乳	白玉粉 豆腐 上新粉
10	24	金	野菜ジュース	ごはん	親子煮 キャベツのおかか和え みそ汁(じゃが芋 えのき)	鶏肉 卵 玉ねぎ 人参 グリンピース しいたけ キャベツ かつお節 しらす じゃが芋 えのき	10日 お麩ラスク 24日 ふかし芋 牛乳	10日 お麩 バター 24日 じゃが芋 青のり
11	25	土	リッツ	ごはん	ハヤシライス わかめスープ フルーツ チーズ 牛乳	豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 わかめ オレンジ	菓子パン 麦茶	菓子パン
13	27	月	せんべい	ごはん	さわらのピザ風 ツナコーンサラダ かきたまスープ	さわら チーズ ピーマン ツナ キャベツ きゅうり コーン 人参 玉ねぎ 卵	きな粉トースト 牛乳	食パン きな粉 マーガリン
14	28	火	チーズ	ごはん	野菜のキッシュ ポテトサラダ マカロニスープ	卵 ベーコン 玉ねぎ ほうれん草 チーズ じゃが芋 ハム きゅうり マカロニ 人参 コーン	あじさいゼリー 牛乳	アガー カルピス ぶどうジュース
23	木	ビスケット	お弁当の日				バームクーヘン	バームクーヘン
16	木	飲むヨーグルト	 お誕生日会メニュー 	鶏肉 しょうが 人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ コーン チーズ ミート きゅうり トマト じゃが芋		フルーツサンド 牛乳	食パン みかん 生クリーム もも	

◆◇◆お誕生日会献立◆◇◆

- \*ピラフ
- \*鶏肉のから揚げ ミート
- \*チーズとコーンのサラダ
- \*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
396 kcal / 15.0g	539 kcal / 21.1g