

献立表

平成29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	木	飲む ヨーグルト	ごはん	豚肉のスタミナ炒め 春雨サラダ 卵スープ	豚肉 にんじん 長ねぎ にんにく 春雨 ハム きゅうり コーン もやし 卵 ほうれん草	マーブルケーキ 牛乳	ホットケーキ粉 バター 卵 牛乳 ココア
2	金	野菜 ジュース	ごはん	コーンフレークチキン 和風ツナサラダ マカロニスープ	鶏肉 コーンフレーク 粉チーズ キャベツ ツナ きゅうり コーン マカロニ にんじん 玉ねぎ	あじさいゼリー 牛乳	アガー カルピス ぶどうジュース 寒天
3	17 土	せんべい	ごはん	おかかチャーハン みそ汁 (じゃがいも わかめ) ルーツ チーズ 牛乳	鶏肉 にんじん 長ねぎ グリンピース かつお節 じゃがいも わかめ オレンジ	菓子パン 麦茶	菓子パン
5	19 月	リッツ	ごはん	さわらの磯辺焼き 高野豆腐のチャンプルー みそ汁 (なす 油揚げ)	さわら 青のり 小松菜 高野豆腐 卵 にんじん しいたけ なす 油揚げ	にんじんプリッツ 牛乳	小麦粉 粉チーズ にんじん パセリ
6	20 火	チーズ	パン	ウインナー入りポトフ スパゲティサラダ フルーツ 牛乳	ウインナー 鶏肉 キャベツ じゃがいも にんじん スパゲティ きゅうり ハム キウイフルーツ	じゃこおにぎり 麦茶	米 しらす 青のり
7	21 水	せんべい	わかめ ごはん	千草焼き 小松菜のツナ和え みそ汁 (なめこ 豆腐)	卵 鶏肉 ほうれん草 チーズ 小松菜 ツナ にんじん なめこ 豆腐	みたらしだんご 牛乳	上新粉 白玉粉 豆腐
8	22 木	飲む ヨーグルト	ごはん	麻婆豆腐 チャイナサラダ 春雨スープ	豚肉 豆腐 にんじん 長ねぎ しいたけ もやし きゅうり ハム コーン 春雨 玉ねぎ なら	ヨーグルトケーキ 牛乳	ホットケーキ粉 卵 牛乳 マーガリン ヨーグルト レーズン
9	23 金	野菜 ジュース	ごはん	チキンカレー コールスローサラダ フルーツ 牛乳	鶏肉 にんじん 玉ねぎ じゃがいも キャベツ コーン ハム オレンジ	ココアサンド 麦茶	食パン ココア マーガリン
10	24 土	ビスケット	麺	焼きそば わかめスープ フルーツ チーズ 牛乳	中華麺 豚肉 キャベツ もやし にんじん わかめ 玉ねぎ パナナ	菓子パン 麦茶	菓子パン
12	26 月	リッツ	ごはん	さばの西京焼き 切干大根の煮物 塩ちゃんこ汁	さば みそ 切干大根 にんじん いんげん 油揚げ 鶏肉 もやし 豆腐 長ねぎ	ウインナーパン 牛乳	ホットケーキ粉 ヨーグルト ウインナー
13	27 火	せんべい	ごはん	カレー肉じゃが ほうれん草のなめ茸和え みそ汁 (もやし 油揚げ)	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ しらたき カレー粉 ほうれん草 なめ茸 にんじん もやし 油揚げ	ナポリタン 牛乳	スパゲティ ハム 玉ねぎ にんじん ピーマン ケチャップ
14	28 水	ビスケット	ごはん	ハンバーグ ジャーマンポテト レタススープ	豚肉 豆腐 玉ねぎ じゃがいも ベーコン しめじ バター レタス にんじん コーン	メロンラスク 牛乳	食パン バター 牛乳 ホットケーキ粉
16	30 金	野菜 ジュース	ごはん	炒り豆腐 ブロッコリーのおかか和え みそ汁 (大根 わかめ)	豚肉 豆腐 卵 にんじん しいたけ 玉ねぎ たけのこ 青梗菜 かつお節 ブロッコリー 大根 わかめ	16日 ぶどうゼリー 30日 じゃがバター 牛乳	16日 ぶどうジュース アガー せんべい 30日 じゃがいも バター
29	木	チーズ	お弁当の日			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
15	木	飲む ヨーグルト	 お誕生日会メニュー 	鶏肉 マカロニ 玉ねぎ じゃがいも チーズ ツナ キャベツ きゅうり ミトマト コーン かぶ にんじん ロールパン	いなり寿司 麦茶	米 油あげ ごま	

※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。

◆◆◆お誕生日会献立◆◆◆

- \*ロールパン
- \*マカロニグラタン
- \*ツナコーンサラダ ミトマト
- \*かぶのスープ

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
431kcal / 15.8g	567kcal / 21.7g