

献立表

令和3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	火	せんべい	ごはん	麻婆豆腐 ツナのチャプチェ わかめスープ	豚肉 豆腐 長ねぎ しいたけ 春雨 ツナ きゅうり にんにく にんじん わかめ 玉ねぎ	クリームチーズ トースト 牛乳	食パン ジャム クリームチーズ
2	16	水	ビスケット	ごはん	つくねの照り焼き 大根の梅おかか和え みそ汁(白菜 油揚げ)	鶏肉 豆腐 玉ねぎ 大根 にんじん きゅうり 梅干し 白菜 油揚げ	バナナスコーン 牛乳	小麦粉 バナナ バター 牛乳
3	17	木	3日 飲むヨーグルト 17日 チーズ	パン	ハッシュドポーク マカロニサラダ フルーツ 牛乳	豚肉 玉ねぎ しめじ えのき じゃがいも マカロニ きゅうり ハム コーン にんじん フルーツ	鮭と塩昆布おにぎり 麦茶	米 鮭 塩昆布
4	18	金	リッツ	わかめ ごはん	ミートオムレツ風 コールスローサラダ もやしスープ	豚肉 卵 じゃがいも 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン ハム にんじん もやし わかめ	ヨーグルトゼリー せんべい 麦茶	牛乳 ヨーグルト アガー みかん
5	19	土	せんべい	麺	肉汁うどん ふかしいも フルーツ 牛乳	うどん 豚肉 にんじん 長ねぎ ごぼう 玉ねぎ じゃがいも 青のり オレンジ	5日 菓子パン 19日 シュガートースト 麦茶	5日 菓子パン 19日 食パン バター
7	21	月	スティック ビスケット	ごはん	さわらの香草焼き 切り昆布の煮物 のっぺい汁	さわら 粉チーズ パセリ 切り昆布 にんじん いんげん 油揚げ 鶏肉 大根 長ねぎ 里芋 ごぼう	みたらしだんご 牛乳	白玉粉 上新粉 豆腐
8	22	火	ビスケット	ごはん	鶏肉の山賊焼き 切干大根サラダ 中華スープ	鶏肉 にんにく しょうが 切干大根 キャベツ ツナ にんじん もやし たら 豆腐	ココアクッキー 牛乳	小麦粉 ココア 卵 バター
9	23	水	リッツ	ごはん	すき焼き煮 いんげんのごま和え みそ汁(じゃがいも えのき)	豚肉 豆腐 玉ねぎ しいたけ 青梗菜 いんげん ごま にんじん じゃがいも えのき	手作りピザ 牛乳	強力粉 ピーマン コーン チーズ 玉ねぎ
11	25	金	チーズ	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 じゃがいも 玉ねぎ にんじん ブロッコリー コーン ハム フルーツ	にんじんケーキ 麦茶	ホットケーキ粉 卵 にんじん 牛乳
12	26	土	リッツ	ごはん	豚丼 みそ汁(じゃがいも わかめ) フルーツ 牛乳	豚肉 玉ねぎ にんじん しょうが えだまめ じゃがいも わかめ フルーツ	12日 黒ごまトースト 26日 菓子パン 麦茶	12日 食パン ごま 26日 菓子パン
14	28	月	スティック ビスケット	ごはん	鯖の竜田揚げ 筑前煮 みそ汁(小松菜 お麩)	鯖 しょうが 鶏肉 にんじん さといも れんこん さつま揚げ たけのこ 小松菜 お麩	クリームペンネ 牛乳	ペンネ ほうれん草 しめじ ベーコン
29	火	せんべい	ごはん	プルコギ風 ポテトサラダ ワンタンスープ	豚肉 玉ねぎ たら にんにく ごま じゃがいも きゅうり ハム コーン にんじん ワンタン もやし 長ねぎ	あんこパイ 牛乳	パイシート あんこ	
30	水	リッツ	ごはん	肉じゃが ほうれん草の磯辺和え みそ汁(なめこ 豆腐)	豚肉 じゃがいも 白滝 玉ねぎ ほうれん草 にんじん のり なめこ 豆腐	カレーサンド 牛乳	食パン 豚肉 にんじん 玉ねぎ	
24	木	せんべい	お弁当の日			揚げパン 麦茶	揚げパン	
10	木	せんべい	 お誕生日会メニュー 	鶏肉 玉ねぎ マカロニ チーズ 小松菜 ツナ にんじん キャベツ 大根 コーン ミトマ	クレープ 牛乳	クレープの皮 生クリーム フルーツ		

◆◆◆お誕生日会献立◆◆◆

- ✿ ロールパン
- ✿ マカロニグラタン ミトマ
- ✿ 小松菜のツナサラダ

※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
447kcal / 17.4g	530kcal / 21.6g