

平成27年6月分 給食献立表

四つ木なかよし保育園



日にち	曜日	午前おやつ	昼 食	午後おやつ	きいろ	あか	みどり	摂取量	たんぱく質	脂質		
					熱や力になるもの	血や肉の骨になるもの	里肉					
1	15	月	リッツ 牛乳	ポークカレー 果物 レモンドレッシングサラダ コンソメスープ	ヨーグルト 苺ソース 麦茶	米 サラダ油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	豚肉 ウィンナー ヨーグルト	玉葱 にんじん きゃべつ もやし レモン ジャム	513kcal	15.3g	17.3g	2.1g
2	16	火	ビスケット 牛乳	親子南蛮うどん 豆腐の松風焼き 即席漬け 果物	昆布おにぎり 牛乳	うどん 砂糖 片栗粉 パン粉 米 ごま	たまご 鶏肉 かまぼこ 豆腐 鶏ひき肉 みそ あおのり 牛乳 昆布	玉葱 ほうれん草 きゃべつ きゅうり にんじん	504kcal	24.8g	14.7g	3.0g
3	17	水	サラダせんべい 牛乳	麦ご飯 まぐろのみそかつ つけあわせ すまし汁 果物	チーズスティック 牛乳	米 押麦 砂糖 小麦粉 パン粉 サラダ油 食パン マーガリン マヨネーズ	みそ 豆腐 牛乳 粉チーズ	きゃべつ ミニトマト 小松菜	524kcal	22.6g	16.2g	2.1g
4	18	木	カルシウムせんべい 牛乳	ごはん 大豆入り肉そぼろ 筑前煮 なめこ汁 果物	お好み焼き 牛乳	米 サラダ油 砂糖 こんにやく じゃが芋 三温糖 小麦粉	豚ひき肉 大豆 みそ かつお節 鶏肉 わかめ 牛乳 たまご	しょうが ごぼう にんじん 大根 いんげん 干椎茸 なめこ ねぎ きゃべつ	542kcal	23.4g	11.4g	2.2g
5	19	金	ビスケット 牛乳	ひじきごはん 焼き魚 じゃが芋の土佐煮 すまし汁 果物	焼きビーフン 牛乳	米 ごま油 砂糖 じゃが芋 ビーフン サラダ油	鶏肉 ひじき 油揚げ さわら かつお節 牛乳 豚肉 あおのり	にんじん ごぼう さやえんどう 小松菜 きゃべつ 玉葱 干し椎茸	564kcal	23.9g	13.9g	2.7g
6	20	土	芋チップ 牛乳	スタミナチャーハン 棒棒鶏 たまご春雨スープ 果物	シュガートースト 麦茶	米 押麦 サラダ油 ごま 砂糖 春雨 ごま油 片栗粉 食パン マーガリン	牛乳 豚肉 ササミ たまご ヨーグルト	にんにく 玉葱 にんじん ピーマン きゅうり 葉ねぎ	519kcal	19.3g	20.3g	2.2g
8	22	月	リッツ 牛乳	ごはん すまし汁 果物 鮭のちゃんちゃん焼き がんもどきの含め煮	簡単ピザ 牛乳	米 バター 三温糖 砂糖 餃子の皮	さけ みそ がんもどき はんぺん 牛乳 チーズ ソーセージ	黄ピーマン 玉葱 きゃべつ いんげん 葉ねぎ パセリ	579kcal	27.5g	15.4g	2.6g
9	23	火	ビスケット 牛乳	タンメン かに玉 きゅうりとちりめんの甘酢 果物	甘みそおにぎり 牛乳	中華麺 ごま油 ごま サラダ油 砂糖 片栗粉 米	豚肉 たまご かにかま わかめ みそ 牛乳	きゃべつ にんじん もやし にら ねぎ 干し椎茸 玉葱 きゅうり	565kcal	22.4g	23.3g	2.5g
10	24	水	サラダせんべい 牛乳	麦ご飯 チキンの南蛮漬け スティック野菜 みそ汁 果物	コーントースト 牛乳	米 押麦 片栗粉 サラダ油 砂糖 じゃが芋 食パン マヨネーズ	鶏肉 みそ 牛乳	玉葱 にんじん ピーマン スナップえんどう きゃべつ コーン	587kcal	20.3g	14.8g	2.3g
11	25	木	カルシウムせんべい 牛乳	ごはん 魚のハンバーグ 小松菜の磯和え すまし汁 果物	マカロニクリーム煮 牛乳	米 マカロニ マーガリン 小麦粉	鶏ひき肉 焼きのり 豆腐 鶏肉 スキムミルク 牛乳	しょうが にんにく 玉葱 にんじん 葉ねぎ 小松菜 たけのこ	546kcal	32.1g	21.2g	2.2g
12	26	金	ビスケット 牛乳	切干大根とツナの炊き込み ゆで豚のごまみそかけ レモン和え みそ汁 果物	ごまスティック 牛乳	米 サラダ油 ごま 砂糖 小麦粉 バター グラニュー糖	ツナ 豚肉 みそ わかめ 油揚げ 牛乳	切干大根 葉ねぎ きゃべつ きゅうり にんじん レモン	537kcal	20.7g	21.6g	2.6g
13	27	土	芋チップ 牛乳	トマトクリームパスタ レモン和え みそ汁 果物	わかめご飯おにぎり 麦茶	スパゲッティー オリーブ油 サラダ油 砂糖 米 ごま	牛乳 生クリーム ウィンナー	にんにく トマト缶 アスパラ もやし にんじん レモン 玉葱 きゃべつ	616kcal	21.4g	12.7g	2.5g
29	月	リッツ 牛乳	ごはん さばのみそ煮 海藻サラダ すまし汁 果物	どら焼き 牛乳	米 砂糖 サラダ油 どら焼き	さば みそ わかめ 豆腐 牛乳	しょうが きゃべつ きゅうり コーン オクラ	517kcal	20.5g	10.5g	1.7g	
30	火	ビスケット 牛乳	きつねうどん 鶏つくね煮 人参の金平 果物	あじさいゼリー せんべい 麦茶	うどん 砂糖 片栗粉 ごま油 三温糖 ごま せんべい	油揚げ 鶏ひき肉 寒天 牛乳	ほうれん草 ねぎ 玉葱 いんげん にんじん	547kcal	20.9g	8.8g	3.0g	

- ☆お誕生会は、6月30日(火)になります。メニューは、をお楽しみに・・・♪
- ☆季節の食材を取り入れています。今月は、メロン・すいか・アスパラ・あじなどです。
- ☆献立(食材)は、保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますので、ご了承下さい。
- ☆調理保育の予定は、サンプルケースに掲示しています。