

# 平成28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	食	午後おやつ	きいろ	あか	みどり	摂取量	たんぱく質	脂質	塩分
					熱や力になるもの	血や肉の骨になるもの	里肉				
1	水	サラダせんべい 牛乳	ごはん 擬製豆腐 小松菜のおかか和え みそ汁 果物	手作りかりんとう 牛乳	米 サラダ油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 黒砂糖	豆腐 鶏ひき肉 たまご かつお節 みそ 牛乳	干し椎茸 グリーンピース 小松菜 にんじん きゃべつ オレンジ	5593kcal	20.6g	14.8g	2.0g
2	木	カルシウムせんべい 牛乳	コーンパン カレーシチュー 鶏肉のオレンジ焼き ゆで野菜 果物	フルーツヨーグルト 麦茶	コーンパン じゃが芋 サラダ油 小麦粉 砂糖	鶏肉 豚肉 ヨーグルト 牛乳	コーン マーマーレード しょうが にんにく 玉葱 スナップエンドウ 人参 びわ	518kcal	22.2g	20.5g	2.1g
3	17 金	ビスケット 牛乳	麦ごはん すまし汁 ゆで豚と蒸し野菜 果物	ピザトースト 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま 麩 食パン サラダ油	豚肉 みそ ベーコン 牛乳 チーズ	きゃべつ にんじん 小松菜 ブロッコリー 玉ねぎ ピーマン トマト缶 にんにく すいか	522kcal	21.3g	19.6g	2.0g
4	18 土	芋チップ 牛乳	五目ごはん すまし汁 じゃが芋のそぼろ煮 果物	じゃこトースト 麦茶	米 じゃが芋 サラダ油 砂糖 食パン マヨネーズ	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚ひき肉 はんぺん	干し椎茸 にんじん 玉ねぎ グリーンピース さやえんどう 葉ねぎ ぶどう	502kcal	15.3g	11.5g	2.4g
6	20 月	リッツ 牛乳	麦ごはん まぐろの東煮 小松菜の磯和え みそ汁 果物	黒糖蒸しカステラ 牛乳	米 押麦 片栗粉 サラダ油 砂糖 ごま 小麦粉 黒砂糖	まぐろ 焼き海苔 みそ 牛乳 たまご	小松菜 にんじん しめじ えのきたけ ねぎ グレープフルーツ	552kcal	25.7g	9.0g	1.9g
7	21 火	ビスケット 牛乳	タンメン 中華風きゅうり 肉団子の甘辛煮 果物	わかめご飯おにぎり 牛乳	中華めん ごま油 ごま 砂糖 上新粉 サラダ油 片栗粉 米	豚肉 豆腐 豚ひき肉 牛乳	白菜 にんじん もやし にら ねぎ きゅうり 玉ねぎ しょうが メロン	595kcal	23.7g	20.8g	2.2g
8	22 水	サラダせんべい 牛乳	じゃこごはん 生姜焼き いんげんのごま和え すまし汁 果物	焼きそばパン 牛乳	米 砂糖 サラダ油 片栗粉 マヨネーズ ごま 蒸し中華めん	青のり 豚肉 わかめ 豆腐 牛乳	玉ねぎ しょうが さやいんげん にんじん きゃべつ 干椎茸 ブラム	579kcal	21.3g	17.3g	2.6g
9	23 木	カルシウムせんべい 牛乳	ツナサンド キャベツスープ 卵とウィンナー炒め 果物	ゆかりごはんおにぎり ゆでそら豆 牛乳	食パン マヨネーズ 米	ツナ チーズ 大豆 ベーコン 牛乳	玉ねぎ きゅうり にんじん きゃべつ ゆかり粉 そら豆 オレンジ	558kcal	24.6g	21.6g	2.7g
10	24 金	ビスケット 牛乳	ハヤシライス 大根スープ トマトドレッシングサラダ 果物	餃子の皮せんべい 牛乳	米 サラダ油 バター 小麦粉 砂糖 餃子の皮 ごま	豚肉 ベーコン 牛乳	しめじ 玉ねぎ きゃべつ グリーンピース にんじん もやし トマト 大根 すいか	587kcal	18.6g	21.2g	2.7g
11	25 土	芋チップ 牛乳	冷やしうどん がんもどきの含め煮 ヨーグルト	焼きおにぎり 麦茶	うどん 砂糖 米	牛乳 わかめ かまぼこ がんもどき ヨーグルト	きゅうり いんげん	452kcal	16.3g	9.9g	2.9g
13	27 月	リッツ 牛乳	麦ごはん 鶏肉の香味焼き 五目ひじき煮 みそ汁 果物	みそぼん 牛乳	米 押麦 ごま油 こんにゃく 砂糖 麩 サラダ油 ホットケーキ粉	鶏肉 ひじき 大豆 みそ 牛乳	しょうが ねぎ にんじん いんげん 小松菜 グレープフルーツ	558kcal	25.5g	14.2g	2.4g
14	28 火	ビスケット 牛乳	スタミナチャーハン 揚げ餃子 三色ナムル 中華コーンスープ 果物	あじさいゼリー 牛乳	米 押麦 サラダ油 ごま油 餃子の皮 ごま 砂糖	豚肉 豚ひき肉 ベーコン 牛乳 アガー	玉ねぎ にんじん ピーマン にら きゃべつ ねぎ しょうが 小松菜 もやし メロン	545kcal	16.3g	15.0g	2.3g
15	29 水	サラダせんべい 牛乳	焼うどん 五目卵焼き ほうれん草のごま和え 果物	いなりずし 牛乳	うどん サラダ油 砂糖 米 ごま 三温糖	豚肉 焼き海苔 たまご 豚ひき肉 しらす干し 牛乳 油揚げ	きゃべつ 人参 玉ねぎ ほうれん草 グリーンピース 干し椎茸 オレンジ	570kcal	24.5g	20.6g	2.7g
16	30 木	カルシウムせんべい 牛乳	ごまパン コールドフィッシュ ジャーマンポテト イタリアンスープ 果物	ふりかけおにぎり 牛乳	ごまパン マヨネーズ じゃが芋 サラダ油 ごま 砂糖	かれい 牛乳 ベーコン ウィンナー かつお節	玉ねぎ きゃべつ びわ	580kcal	24.4g	23.5g	2.8g

- ☆お誕生会は、6月28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・そら豆・いんげんなどです。
- ☆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。