



平成30年6月 給食献立表

両国・なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					熱ゆ力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1	金	牛乳 ふかしもち	カレーライス フレンチサラダ ジュリアンスープ 果物	牛乳 あじさいゼリー	米 油 ジャがいも さつまいも 小麦粉 バター 砂糖	鶏肉 ベーコン 牛乳	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり ブロッコリー グレープフルーツ	557kcal	16.2g	2.0g
2	土	牛乳 バナナ	ごはん ジャがいものそぼろ煮 納豆あえ みそ汁 果物	牛乳 マカロニきなこ	米 油 ジャがいも 砂糖 片栗粉 小麦粉 マカロニ バター	豚肉 納豆 きなこ かつお節 みそ 牛乳	玉ねぎ にんじん ほうれんそう えのき キャベツ オレンジ バナナ	531kcal	15.9g	1.4g
4	18月	牛乳 オレンジ(4日) クラッカー(18日)	ごはん ポークチャップ レモン風味あえ すまし汁 果物	牛乳 いちごの蒸しまんじゅう	米 油 小麦粉 砂糖 麩	豚肉 かつお節 牛乳	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり オレンジ にんじん ほうれんそう メロン いちごジャム	570kcal	19.3g	1.4g
5	19火	牛乳 ヨーグルト(5日) カルシウムせんべい(19日)	五目あんかけ焼きそば 青のりポテト わかめスープ 果物	牛乳 ツナとえのきのごはん	蒸し中華麺 油 片栗粉 ジャがいも 米	豚肉 うずら卵 牛乳 ツナ ヨーグルト	玉ねぎ にんじん たけのこ 椎茸 もやし チンゲン菜 わかめ 長ねぎ オレンジ	568kcal	19.3g	2.3g
6	20水	牛乳 ふかしもち(6日) ごまスティック(20日)	三色ごはん もやしの甘酢煮 みそ汁 果物	牛乳 じゃこトースト	米 油 砂糖 ごま 食パン マヨネーズ さつまいも	鶏肉 たまご 油揚げ かつお節 みそ 牛乳 じゃこ	しょうが ほうれんそう もやし にんじん だいこん 万能ねぎ グレープフルーツ	566kcal	21.0g	2.0g
7	21木	牛乳 ねじりせんべい	ミルクパン スペイン風オムレツ フレンチサラダ 野菜スープ 果物	牛乳 焼きうどん	パン 油 ジャがいも 砂糖 うどん	ハム たまご 牛乳 豚肉	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん かぶ えのき バナナ もやし	579kcal	19.1g	2.2g
8	22金	牛乳 リッツ	麦ごはん 鮭の塩焼き きんぴら煮 みそ汁 果物	牛乳 クッキー	米 押麦 ジャがいも 油 小麦粉 バター 砂糖	鮭 豚肉 かつお節 豆腐 みそ 牛乳	ごぼう にんじん なめこ 長ねぎ オレンジ	580kcal	23.0g	1.4g
9	23土	牛乳 ごまスティック	ごはん 肉豆腐 即席漬け みそ汁 果物	牛乳 蒸しパン	米 しらたき 砂糖 麩 油 ホットケーキミックス	豚肉 豆腐 みそ かつお節 牛乳	玉ねぎ にんじん 長ねぎ キャベツ しょうが こまつな オレンジ	524kcal	19.2g	1.7g
11	25月	牛乳 クラッカー	ごはん ぎせい豆腐 キャベツの塩昆布あえ みそ汁 果物	牛乳 ビーフンスープ	米 油 砂糖 ビーフン	豆腐 たまご 鶏肉 牛乳 かつお節 油揚げ みそ	にんじん 玉ねぎ 椎茸 キャベツ 塩昆布 だいこん オレンジ はくさい 長ねぎ	565kcal	20.2g	1.6g
12	26火	牛乳 カルシウムせんべい	なすのミートパスタ コールスローサラダ チンゲン菜スープ 果物	牛乳 ヨーグルトポムポム	スパゲティ 油 小麦粉 マヨネーズ 砂糖 バター	豚肉 チーズ 牛乳 ヨーグルト	にんにく 玉ねぎ にんじん なす キャベツ きゅうり 椎茸 チンゲン菜 メロン りんご	554kcal	17.1g	1.9g
13	27水	牛乳 ごまスティック	ごはん 鶏肉のみそ焼き 野菜のおひたし すまし汁 果物	牛乳 スイートパンブキン	米 麩 砂糖 バター	鶏肉 みそ 油揚げ かつお節 牛乳	こまつな はくさい にんじん 椎茸 わかめ 長ねぎ グレープフルーツ かぼちゃ	558kcal	20.3g	1.4g
14	28木	牛乳 ねじりせんべい	セサミトースト ポトフ パリパリサラダ 果物	牛乳 枝豆 チーズおかかおにぎり	食パン バター 砂糖 ごま 油 ジャがいも 米 ワンタンの皮	鶏肉 牛乳 かつお節 チーズ	にんじん だいこん 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり しょうが バナナ 枝豆	577kcal	20.6g	2.2g
15	29金	牛乳 リッツ	麦ごはん 魚のバーベキューソースかけ 春雨サラダ みそ汁 果物	牛乳 ジャがいもの磯辺焼き	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 麩 春雨 ごま ジャがいも バター	メルルーサ ハム みそ かつお節 牛乳	りんご 玉ねぎ きゅうり にんじん もやし えのき こまつな オレンジ 焼きのり	565kcal	17.9g	1.8g
16	30土	牛乳 ごまスティック	冷やしきつねうどん 豚肉と大根のみそ煮 果物	牛乳 五平もち	うどん 砂糖 油 米 ごま	かつお節 油揚げ 豚肉 みそ	にんじん 椎茸 こまつな わかめ だいこん オレンジ	540kcal	22.1g	2.1g

※今月の果物は、メロン・バナナ・オレンジ・グレープフルーツを予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)

※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。献立が変更になった場合はお知らせします。