



# 2019年6月 給食献立表



大島なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					熱や力になるもの	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	15	土	牛乳 ビスケット あんかけ焼きそば 棒棒鶏 中華コーンスープ 果物	麦茶 せんべい カップヨーグルト	中華麺 サラダ油 片栗粉 砂糖 片栗粉 ごま せんべい	牛乳 豚肉 ささみ ベーコン ヨーグルト	にんじん もやし 青梗菜 きゅうり コーン 玉ねぎ コーン オレンジ	525kcal	23.4g	2.6g
3	17	月	牛乳 ビスケット ごはん 手作りなめ苺 豚肉の塩こうじ焼き いんげんのおかか和え 味噌汁 果物	牛乳 小魚おやき	米 こうじ お麩 小麦粉 砂糖 サラダ油 強力粉	豚肉 かつお節 みそ 牛乳 たまご じゃこ	えのき いんげん にんじん 小松菜 メロン 野沢菜	510kcal	24.2g	2.2g
4	18	火	牛乳 ビスケット 麦ごはん マグロの味噌カツ 即席漬物 茶碗蒸 すまし汁 果物	牛乳 卵サンド	米 押麦 砂糖 小麦粉 パン粉 サラダ油 お麩 食パン マヨネーズ	みそ 牛乳 鶏ささみ まぐろ たまご	きゃべつ きゅうり にんじん 小松菜 すいか 玉ねぎ	606kcal	29.6g	2.2g
5	19	水	牛乳 せんべい スパゲッティミートソース 果物 レモンドレッシングサラダ 野菜スープ	牛乳 蒸し饅頭	スパゲッティ オリーブ油 サラダ油 小麦粉 砂糖 ホットケーキ粉	豚ひき肉 粉チーズ 鶏肉 牛乳 豚肉 たまご あずき	にんにく 玉ねぎ パセリ キャベツ もやし にんじん しめじ	586kcal	24.0g	2.0g
6	20	木	牛乳 ビスケット 食パン いちごジャム キャベツスープ 煮込みハンバーグ ポテトサラダ 果物	牛乳 ひじきふりかけおにぎり	食パン パン ごま じゃが芋 マヨネーズ サラダ油 米 三温糖	豚ひき肉 チーズ たまご ハム ひじき 牛乳	いちごジャム 玉ねぎ にんじん しめじ きゅうり きゃべつ メロン	570kcal	23.8g	2.8g
7	21	金	牛乳 ビスケット ごはん 鶏肉のおろしステーキ 切り干し大根煮 すまし汁 果物	牛乳 人参ブリッ	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 サラダ油	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ わかめ みそ 牛乳	りんご 大根 にんじん 切り干し大根 小松菜 さやえんどう 玉ねぎ プラム	566kcal	22.7g	2.9g
8	22	土	牛乳 ビスケット 豚のブルコギ丼 春雨の中華サラダ わかめスープ 果物	麦茶 せんべい カップヨーグルト	米 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 せんべい	牛乳 豚肉 みそ ハム わかめ ヨーグルト	しょうが 玉ねぎ にんじん えのき きゅうり 葉ねぎ パナナ	577kcal	24.0g	2.3g
10	24	月	牛乳 ビスケット ツナの炊き込みご飯 野菜のすまし汁 ゆで豚 蒸し野菜 果物	牛乳 簡単ピザ	米 砂糖 ごま 餃子の皮	ツナ 豚肉 みそ 牛乳	えのき きゃべつ にんじん ブロッコリー 大根 玉ねぎ メロン ピーマン	535kcal	24.7g	2.1g
11	25	火	牛乳 ビスケット おかめうどん キャベツのゆかり和え がんもどきの含め煮 果物	牛乳 わかめごはんおにぎり	うどん 砂糖 米 ごま	鶏肉 牛乳 がんもどき	玉ねぎ にんじん 干しシイタケ 炊き込みわかめ 小松菜 いんげん きゃべつ パナナ	509kcal	19.9g	2.2g
12	26	水	牛乳 せんべい 麦ごはん 鯖の塩焼き 干草和え みそ汁 果物	牛乳 チーズドック	米 押麦 小麦粉 ホットケーキ粉 チーズ	さわら たまご 牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん 玉ねぎ きゃべつ すいか	541kcal	23.7g	1.9g
13	27	木	牛乳 ビスケット 丸パン 鶏肉のオレンジ焼き スティック野菜 オニオンスープ	牛乳 海苔サンド	丸パン マヨネーズ バター 米	鶏肉 牛乳 しらす 焼きのり	マーマーレード にんにく しょうが スナップえんどう にんじん 玉ねぎ パセリ オレンジ	508kcal	24.9g	2.6g
14	28	金	牛乳 ビスケット ポークカレー フレンチサラダ 大根スープ 果物	麦茶 ふわふわきな粉	米 サラダ油 じゃが芋 小麦粉 砂糖 お麩	豚肉 ベーコン 牛乳	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく きゃべつ きゅうり コーン 大根 パセリ びわ	560kcal	16.9g	2.3g
14	29	土	牛乳 ビスケット 焼きそば 中華サラダ ワンタンスープ 果物	麦茶 ヨーグルト おせんべい	中華麺 サラダ油 ごま油 砂糖 片栗粉 シュウマイの皮	豚肉 鶏ひき肉 青のり 牛乳 カップヨーグルト	きゃべつ にんじん コーン 干しシイタケ 玉ねぎ もやし いんげん	533kcal	19.5g	2.0g

※今月の果物は、メロン・バナナ・オレンジを予定しています。(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。