



令和2年度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	月	牛乳 ビスケット ドライカレー ブロッコリーツナサラダ チンゲン菜スープ	牛乳 コーンクッキー あじさいゼリー	米 油 バター 小麦粉 砂糖 マヨドレ コーンクッキー	豚ひき肉 ツナ 牛乳 カルピス	玉葱 にんじん セロリー ビーマン マッシュルーム コーン 干し椎茸 チンゲン菜 ぶどうジュース	590Kcal	18.4g	2.0g
2	16	火	牛乳 かぼちゃせんべい 麦ごはん 鮭の塩焼き ほうれん草の煮浸し みそ汁(大根)	牛乳 サターアランダギー	米 押麦 小麦粉 砂糖 油	鮭 油揚げ わかめ 味噌 牛乳 たまご	ほうれん草 にんじん 大根 葉ねぎ	510kcal	20.4g	1.4g
3	17	水	牛乳 リッツ ミルクパン チキンのオレンジ焼き アスパラのソテー コーンスープ	牛乳 焼きおにぎり	ミルクパン 油 小麦粉 砂糖 バター	牛乳 鶏もも肉 ベーコン 牛乳	マーメレードジャム にんにく 生姜 にんじん アスパラガス キャベツ コーン	580kcal	24.4g	2.1g
4	18	木	牛乳 おかかせんべい ごはん 肉じゃが 白菜のおかか和え すまし汁(はんぺん)	牛乳 セサミトースト	米 油 じゃがいも しらたき 砂糖 食パン バター ごま	豚もも肉 はんぺん 牛乳	にんじん 玉葱 グリンピース 小松菜 白菜 ねぎ ほうれん草	501kcal	17.5g	2.0g
5	19	金	牛乳 クラッカー ごはん アジフライ 五目豆 みそ汁(小松菜)	牛乳 ヨーグルトポムポム	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 麩 バター	大豆 味噌 牛乳 ヨーグルト	にんじん 大根 ごぼう 干し椎茸 小松菜 えのきたけ りんご	529kcal	24.6g	1.8g
6	20	土	牛乳 リッツ 焼きうどん ジャーマンポテト たまごスープ	牛乳 えのきとツナのおにぎり	うどん 油 砂糖 じゃがいも 片栗粉 米	豚もも肉 ベーコン たまご 牛乳 ツナ	キャベツ にんじん ビーマン 玉葱 パセリ コーン 葉ねぎ えのきたけ	467kcal	15.9g	2.0g
8	22	月	牛乳 ビスケット ごはん 鶏の唐揚げ もやしのごま和え みそ汁(なめこ)	牛乳 ビスキュイパン	米 片栗粉 油 ごま 砂糖 ミルクパン 小麦粉 バター	鶏もも肉 豆腐 味噌 牛乳	生姜 小松菜 もやし にんじん なめこ ねぎ	590kcal	25.1g	1.9g
9	23	火	牛乳 かぼちゃせんべい 麦ごはん かじきのトマトソースがけ フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 麩ラスク(きなこ)	米 小麦粉 油 砂糖 麩 バター	めかじき ベーコン 牛乳 きな粉	玉葱 にんにく トマト キャベツ きゅうり にんじん	519kcal	17.5g	1.6g
10	24	水	牛乳 リッツ ごはん 松風焼き じゃことビーマン炒め みそ汁(にら・たまご)	牛乳 手作りクッキー	米 パン粉 砂糖 油 しらたき ごま 小麦粉 バター	鶏ひき肉 味噌 たまご じゃこ 牛乳	生姜 ねぎ ビーマン にんじん にら	599kcal	21.9g	1.7g
11	25	木	牛乳 おかかせんべい 菜飯 かつおのおろし煮 マカロニサラダ みそ汁(あおさ)	牛乳 さつまいもようかん	米 ごま 片栗粉 砂糖 マカロニ マヨドレ さつまいも	豆腐 味噌 牛乳	大根 小松菜 生姜 きゅうり にんじん コーン あおさ	544kcal	21.9g	1.9g
12	26	金	牛乳 クラッカー ソース焼きそば 青のりポテトピーンズ 中華風きゅうり	牛乳 ちりめん梅ごはん	焼きそば麺 ごま油 じゃがいも 片栗粉 砂糖 ごま 米	豚もも肉 大豆 牛乳 じゃこ	キャベツ にんじん もやし 玉葱 青のり きゅうり 梅干し	522kcal	17.2g	2.1g
13	27	土	牛乳 リッツ 焼き肉丼 キャベツのゆかり和え みそ汁(大根)	牛乳 チーズ蒸しパン	米 片栗粉 油 砂糖 小麦粉	豚もも肉 油揚げ 味噌 牛乳 粉チーズ	玉葱 にんじん にんにく キャベツ 大根	540kcal	19.3g	1.3g
/	29	月	牛乳 ビスケット ハヤシライス マセドアンサラダ コンソメスープ	麦茶 せんべい フルーツヨーグルト	米 油 砂糖 バター 小麦粉 じゃがいも せんべい	豚もも肉 生クリーム チーズ ベーコン 牛乳 ヨーグルト	にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム コーン きゅうり グリンピース みかん パイナップル パナナ	577kcal	14.4g	2.1g
/	30	火	牛乳 かぼちゃせんべい きつねごはん さつまいもの天ぷら 即席漬(大根・きゅうり) すまし汁	牛乳 枝豆おにぎり	砂糖 さつまいも 小麦粉 油 米 ごま	鶏もも肉 油揚げ 牛乳	干し椎茸 にんじん ねぎ 小松菜 きゅうり 大根 枝豆 塩昆布	594kcal	24.3g	2.1g

※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。