

2020年6月 給食献立表



社会福祉法人悠晴 大島なかよし保育園

日	曜日	せんべい	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	脂質	食塩相当量
1	15	月	牛乳 せんべい チキンカレー パリパリサラダ コンソメスープ	牛乳 きな粉揚げパン	サラダ油 ジャガイモ バター コッペイ 小麦粉 砂糖 ごま油 コーンフレーク	鶏肉 ひじき ウィンナー 牛乳 きな粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 きゃべつ きゅうり パセリ	597kcal	18.4g	20.5g	2.6g
2	16	火	牛乳 ビスケット 肉みそあんかけうどん 野菜の香りづけ むらも汁	牛乳 しらすふりかけご飯	うどん サラダ油 片栗粉 ごま油 米 ごま 砂糖	鶏ひき肉 みそ 鶏肉 豆腐 たまご	ねぎ 生姜 かぶ きゅうり 人参 ほうれん草	535kcal	24.7g	15.0g	2.7g
3	17	水	牛乳 クラッカー 麦ごはん 魚の香味焼き みそ汁 切り干し大根の煮物	牛乳 ごまスティック	米 押麦 砂糖 ジャガイモ 小麦粉 ごま バター グラニュー糖	さつま揚げ 油揚げ みそ 牛乳	生姜 ねぎ 人参 切干大根 さやえんどう きゃべつ	543kcal	21.6g	15.3g	2.0g
4	18	木	牛乳 せんべい トースト 鶏肉のオレシジ焼き スティック野菜 きゃべつスープ	牛乳 チキンピラフ	米 サラダ油 食パン バター	鶏肉 ベーコン 牛乳	人参 干し椎茸 玉ねぎ もやし ほうれん草	526kcal	25.5g	21.6g	2.3g
5	19	金	牛乳 ビスケット ごはん ゆで豚のみそだれ ポテみそサラダ すまし汁	牛乳 フルーツヨーグルト	米 砂糖 ごま ジャガイモ サラダ油	豚肉 みそ 豆腐 マヨネーズ 牛乳 ヨーグルト	きゃべつ きゅうり 人参 小松菜 バナナ みかん缶 黄桃缶	531kcal	20.5g	15.9g	1.2g
6	20	土	牛乳 ビスケット ご飯 すまし汁 鶏肉とじゃが芋の煮物	麦茶 プリン せんべい	ビスケット 米 ジャガイモ 砂糖 お麩 プリン せんべい	鶏肉 わかめ 牛乳	人参 さやえんどう	596kcal	19.1g	12.4g	1.6g
8	22	月	牛乳 せんべい ご飯 千草和え じゃこ和え みそ汁	牛乳 手作りクリームパン	米 サラダ油 砂糖 丸パン 小麦粉	油揚げ 鶏ひき肉 たまご みそ 牛乳	人参 干し椎茸 玉ねぎ もやし ほうれん草	529kcal	21.0g	14.7g	2.0g
9	23	火	牛乳 ビスケット スパゲティミートソース フレンチサラダ オニオンスープ	牛乳 ゆかりごはん ゆでそら豆	米 サラダ油 オリーブ油 バター 小麦粉 砂糖	豚ひき肉 粉チーズ 牛乳	にんにく 生姜 玉ねぎ パセリ きゃべつ きゅうり 人参 コーン そら豆	586kcal	21.6g	15.1g	2.1g
10	24	水	牛乳 クラッカー 麦ごはん ビーンズクロック さわやか漬け みそ汁	牛乳 クラッカーサンド	米 押麦 ジャガイモ サラダ油 小麦粉 パン粉 クラッカー	大豆 豚ひき肉 わかめ みそ 牛乳 クリームチーズ	玉ねぎ きゃべつ きゅうり 人参 レモン 小松菜	585kcal	18.1g	16.2g	2.0g
11	25	木	牛乳 せんべい 丸パン 鮭のムニエル グリーンサラダ コーンポタージュ	牛乳 わかめご飯	丸パン 小麦粉 サラダ油 米 バター ごま	鮭 牛乳	パセリ レモン アスパラガス きゅうり きゃべつ コーン 玉ねぎ わかめ	591kcal	21.9g	20.5g	2.1g
12	26	金	牛乳 ビスケット 乗りの佃煮ご飯 鶏肉のみそ漬け いんげんのおかか和え すまし汁	牛乳 チーズパイ	米 砂糖 パイ皮	焼きのり 鶏肉 みそ 豆腐 なると りんご	人参 生姜 さやいんげん 葉ねぎ	527kcal	26.7g	18.8g	2.5g
13	27	土	牛乳 ビスケット 鳥南蛮うどん 即席漬け	麦茶 カップヨーグルト・せんべい	うどん サラダ油 片栗粉 クラッカー	牛乳 油揚げ 鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜 かぶ きゅうり	507kcal	18.8g	12.1g	2.3g
29	月	月	牛乳 せんべい 麻婆豆腐丼 棒棒鶏 わかめスープ	牛乳 マフィン	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま ホットケーキ粉 バター	豆腐 豚ひき肉 みそ わかめ 牛乳 鶏ささみ たまご	ねぎ 干し椎茸 人参 生姜 にんにく きゅうり 葉ねぎ	584kcal	20.4g	22.7g	2.7g
30	火	火	牛乳 ビスケット 丸パン チキンのトマト煮 コーンサラダ 大根スープ	牛乳 サモサ	強力粉 砂糖 バター サラダ油 ジャガイモ 餃子の皮	たまご 鶏肉 牛乳 ベーコン 豚ひき肉	にんにく 玉ねぎ スナップエンドウ コーン きゃべつ きゅうり 大根 パセリ	590kcal	23.4g	26.4g	2.1g

※今月は、感染症対策の為手づかみで食べる果物の提供は、ありません。

※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。