

令和3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	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	脂質	食塩相当量
1	15	火	麦茶 カップヨーグルト 豚汁うどん がんもどき煮 小松菜と人参の胡麻和え パナナ	牛乳 わかめごはん	うどん サラダ油 ジャガ芋 砂糖 すりごま 米	豚肉 みそ わかめ 牛乳 がんもどき	玉ねぎ 人参 さやいんげん 小松菜 パナナ	542kcal	21.5g	15.5g	2.1g
2	16	水	牛乳 ウエハース チリコンカンライス キャロットサラダ 野菜スープ オレンジ	牛乳 きな粉揚げパン	米 サラダ油 ジャガ芋 コッパン 砂糖	大豆 豚ひき肉 牛乳 きな粉	にんにく 玉ねぎ 人参 きゃべつ トマトケチャップ ほうれん草 えのきたけ パセリ オレンジ	530kcal	17.7g	17.2g	2.0g
3	17	木	牛乳 どうぶつビスケット ロールパン チキンごまソテー コーンサラダ かぶのコンソメスープ メロン	牛乳 あじさいゼリー せんべい	ロールパン 砂糖 サラダ油 せんべい	鶏肉 ベーコン 牛乳 寒天	人参 にんにく しょうが メロン かぶ さやえんどう きゃべつ ぶどうジュース リンゴジュース	506kcal	19.7g	21.6g	2.6g
4	18	金	牛乳 カリボテ 麦ごはん かじきのしょうゆ焼き みそ汁 切り干し大根の煮物 オレンジ	牛乳 ごまスティック	米 押麦 砂糖 ジャガ芋 小麦粉 ごま パター	さつまいも揚げ 油揚げ みそ めかじき 牛乳	生姜 ねぎ 人参 切干大根 さやえんどう きゃべつ オレンジ	527kcal	20.9g	14.3g	2.0g
5	19	土	牛乳 ビスケット ご飯 すまし汁 肉豆腐 グレープフルーツ	麦茶 カップヨーグルト クラッカー	米 砂糖 お麩 クラッカー	牛乳 豚肉 豆腐 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 グリーンピース 小松菜 グレープフルーツ	518kcal	23.2g	10.3g	1.9g
7	21	月	牛乳 星せんべい ごはん 鶏肉の香味揚げ ポテトサラダ すまし汁 オレンジ	牛乳 クラッカーサンド	米 砂糖 片栗粉 クラッカー ジャガ芋 サラダ油 マヨネーズ	鶏肉 豆腐 牛乳 クリームチーズ	ねぎ しょうが にんにく レタス トマト 人参 きゅうり 小松菜 オレンジ レーズン	577kcal	19.6g	22.3g	2.3g
8	22	火	麦茶 カップヨーグルト スパゲティーミートソース フレンチサラダ オニオンスープ グレープフルーツ	牛乳 五平もち	スパゲティー オリーブ油 パター 小麦粉 砂糖 米	豚ひき肉 粉チーズ 牛乳 みそ	にんにく 玉ねぎ パセリ きゃべつ トマトケチャップ きゅうり 人参 とうもろこし グレープフルーツ	590kcal	20.5g	15.7g	2.3g
9	23	水	牛乳 ウエハース ごはん きゃべつと豚肉炒め 中華サラダ 春雨スープ メロン	麦茶 フルーツヨーグルト ビスケット	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 ビスケット	豚肉 牛乳 ヨーグルト	きゃべつ 生姜 赤ピーマン きゅうり もやし 人参 とうもろこし チンゲン菜 メロン パナナ 黄桃缶 みかん缶	554kcal	15.2g	17.8g	1.8g
10	24	木	牛乳 どうぶつビスケット 丸パン 鮭のムニエル グリーンサラダ コーンポタージュ オレンジ	牛乳 サモサ	丸パン 小麦粉 サラダ油 バター じゃがいも 餃子の皮	鮭 豚ひき肉 牛乳	パセリ レモン アスパラガス きゅうり きゃべつ とうもろこし 玉ねぎ オレンジ	522kcal	21.7g	23.7g	2.2g
11	25	金	牛乳 カリボテ 海苔の佃煮ご飯 鶏肉のみそ焼き すまし汁 ほうれん草と切干のごま和え すいか	牛乳 チーズパイ	米 砂糖 ごま パイ皮	焼きのり 鶏肉 みそ チーズ 豆腐 なた 牛乳	しょうが ほうれん草 切り干し大根 葉ねぎ すいか	532kcal	26.8g	19.2g	2.6g
12	26	土	牛乳 ビスケット 肉あんかけうどん すまし汁 即席漬け パナナ	麦茶 カップヨーグルト クラッカー	うどん サラダ油 片栗粉 クラッカー	豚ひき肉 みそ わかめ 豆腐 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 かぶ きゅうり パナナ	529kcal	21.0g	14.0g	2.3g
14	28	月	牛乳 星せんべい ご飯 干草焼き じゃこサラダ みそ汁 グレープフルーツ	牛乳 焼きそば	米 サラダ油 砂糖 中華麺	卵 油揚げ 鶏ひき肉 じゃこ 豚肉 みそ 青のり 牛乳	人参 干し椎茸 玉ねぎ 大根 きゃべつ もやし ほうれん草 グレープフルーツ	540kcal	22.1g	15.7g	2.2g
29	/	火	麦茶 カップヨーグルト ジャージャー麺 棒棒鶏 わかめスープ すいか	牛乳 マフィン	中華麺 ごま油 砂糖 片栗粉 すりごま ホットケーキ粉 パター	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 しょうが にんにく きゅうり 葉ねぎ すいか	573kcal	21.0g	23.3g	2.2g
30	/	水	牛乳 ウエハース 丸パン 鶏肉のトマト煮 スティック野菜 パンプキンスープ パナナ	牛乳 じゃこごはん	丸パン パター 片栗粉 米 サラダ油	鶏肉 生クリーム 牛乳 じゃこ あおのり	にんにく しょうが インゲン トマトケチャップ 人参 かぼちゃ 玉ねぎ パナナ	583kcal	21.3g	20.3g	2.6g

※感染症対策の為、食具を使って食べる形での提供となります。

※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。

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

