



6月献立表

令和元年 栗石保育園

日	曜日	献立	おやつ	エネルギーKcal 食塩相当量g		日	曜日	献立	おやつ	エネルギーKcal 食塩相当量g	
				以上児	未満児					以上児	未満児
1	土	けんちんうどん ゆで卵 果物 麦茶	パン 牛乳	381 2.17	489 1.89	17	月	豆腐ハンバーグ ネバネバサラダ じゃが芋と人参のみそ汁 果物 麦茶	シリアル 牛乳	311 2.35	410 1.92
3	月	ポークカレー シーザーサラダ チーズ 福神漬け 果物 麦茶	バナナ 牛乳	374 1.91	487 1.72	18	火	棒々鶏 もやしときゅうりの中華和え 春雨スープ 果物 麦茶	ピザパン 牛乳	374 2.14	483 1.87
4	火	しゅうまい 春雨サラダ わかめと玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	ウインナーロール 牛乳	332 2.30	420 1.82	19	水	鮭のオニオンマヨ焼き 野菜炒め わかめスープ 果物 麦茶	チキンライス 牛乳	412 2.48	513 2.10
5	水	はんぺんフライ 付け合わせ もやしと人参の卵スープ 果物 麦茶	わかめご飯 牛乳	363 2.78	474 2.39	20	木	豚肉の生姜焼き じゃこ入りさびら エノキと玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	アイス	390 1.86	495 1.65
6	木	キャベツとツナのチャンプルー 切干大根の煮付け ワンダンスープ 果物 麦茶	クラッカー ヨーグルト	357 2.95	462 2.50	21	金	★バイキング★ 当日のお楽しみ♪ 完全給食です。 お弁当はいりません。	フルーツボンチ		
7	金	ほっけの塩焼き 根菜きんぴら なすと油揚げのみそ汁 果物 麦茶	スイスロール 牛乳	401 1.42	490 1.29	22	土	ポトフ マカロニサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	431 2.12	530 1.86
8	土	親子煮 きゅうりとわかめの酢の物 豆腐となめこのみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	400 2.49	505 2.15	24	月	豚肉の冷しゃぶ 付け合わせ カラフル野菜スープ 果物 麦茶	混ぜ込みご飯 牛乳	381 2.77	489 2.37
10	月	冷風麺 果物 麦茶	ふかし芋 牛乳	358 1.74	470 1.56	25	火	マーボーなす ハリハリ漬け もやしのみそスープ 果物 麦茶	ジャムサンド 牛乳	369 2.59	476 2.24
11	火	*親子遠足(赤組・黄組・青組) 給食はありません *たまご組・ひよこ組・こっこ組 おにぎり遠足です	飲み物が出ます。			26	水	野菜かき揚げ きゅうりとかにかまの和え物 キャベツと人参のみそ汁 果物 麦茶	ほっほ焼き 牛乳	369 1.87	485 1.66
12	水	チーズハンバーグ 人参とコーンの甘煮 レタスの中華風スープ 果物 麦茶	チャーハン 牛乳	468 2.65	556 2.28	27	木	きぬ丸豆腐あんかけ かぼちゃの甘煮 五目みそ汁 果物 麦茶	せんべい ヨーグルト	303 2.02	414 1.73
13	木	たらのんにく醤油がけ 炒り豆腐 いんげんと玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	うどんかりんとう 牛乳	327 2.01	445 1.77	28	金	さばのみそ煮 すき昆布の煮付け 花ふのすまし汁 果物 麦茶	豆乳ドーナツ 牛乳	413 2.65	514 2.28
14	金	肉じゃが なめたけ和え 桜エビの中華スープ 果物 麦茶	ビスケット りんごゼリー	305 2.25	438 1.96	29	土	鶏肉と野菜のケチャップ炒め レタスの和風サラダ わかめと人参のみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	389 2.57	493 2.22
15	土	焼きそば 豆腐とわかめのみまし汁 果物 麦茶	パン 牛乳	348 2.30	463 2.00					372 2.27	478 1.96
平均										2.27	1.96

* 白組(3歳未満児)には、午前中にもおやつがあります。

* 仕入れの都合上、メニューが変わることがあります。

* 6/11(火)は親子遠足の為、給食はありません。(お弁当とおやつをご持参ください。)