

6月の献立

令和2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	月	千キンカレー シーザーサラダ チーズ 福神漬け 果物 麦茶	混ぜ込みご飯 牛乳	444 2.99	559 2.61	16	火	きめ丸豆腐あんかけ かぼちゃの甘煮 五目みそ汁 果物 麦茶	クリームパン 牛乳	442 2.37	532 2.09
2	火	鮭のマヨネーズ焼き 厚揚げと野菜の甘酢炒め キャベツと人参のみそ汁 果物 麦茶	ジャムサンド 牛乳	443 2.40	553 2.11	17	水	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	わかめご飯 牛乳	409 2.14	507 1.86
3	水	一口トンカツごま風味 付け合わせ けんちん汁 果物 麦茶	シリアル 牛乳	362 2.37	491 2.09	18	木	チーズハンバーグ 人参とコーンの甘煮 レタスと卵のスープ 果物 麦茶	クラッカー りんごゼリー	408 2.65	529 2.32
4	木	マーボー春雨大根 ごぼうの唐揚げ もやしと人参の卵スープ 果物 麦茶	ビスケット ヨーグルト	277 2.11	431 1.89	19	金	納豆かき揚げ きゅうりとかにかまの和え物 じゃが芋と人参のみそ汁 果物 麦茶	さつま芋ボール 牛乳	403 1.71	523 1.56
5	金	大豆と鶏肉のみそ炒め 海藻サラダ 小松菜とはんぺんのすまし汁 果物 麦茶	ケーキサレ 牛乳	384 2.71	507 2.36	20	土	親子煮 なめたけ和え 豆腐とわかめのみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	431 3.11	545 2.67
6	土	ポトフ マカロニサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	459 2.17	547 1.81	22	月	たらのにんにく醤油かけ 切干大根の煮付け 玉ねぎとえのきのみそ汁 果物 麦茶	豆乳ドーナツ 牛乳	380 2.10	505 1.87
8	月	冷風麺 果物 麦茶	ふかし芋 牛乳	371 1.74	493 1.47	23	火	★お誕生会メニュー★ 当日のお楽しみ♪ 完全給食です。 お弁当はいりません。		フルーチェ	
9	火	鶏肉のフレーク焼き 卵と野菜のふわふわ炒め もやしの味噌スープ 果物 麦茶	スティックパン 牛乳	407 2.44	494 2.07	24	水	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	チャーハン 牛乳	478 2.34	583 2.06
10	水	トマトクリーム煮 きゅうりとツナの和え物 果物 麦茶	炊き込みご飯 牛乳	411 2.24	529 1.92	25	木	さばのカレー竜田揚げ ねばねばサラダ いんげんとじゃが芋のみそ汁 果物 麦茶	せんべい ヨーグルト	322 1.85	463 1.66
11	木	かじきの照焼 根菜のきんぴら きめさやと油揚げのみそ汁 果物 麦茶	ごま蒸しパン 牛乳	488 2.25	591 1.99	26	金	鶏肉のねぎみそ焼き じゃこ入りきんぴら 花ふのすまし汁 果物 麦茶	スイスロール 牛乳	447 2.11	511 1.81
12	金	★おにぎり遠足★ (給食はありません。 お弁当(おにぎり)と おやつをご持参ください。)				27	土	ミートソーススパゲッティ 野菜スープ 果物 麦茶	パン 牛乳	475 2.40	579 2.11
13	土	鶏肉と野菜のケチャップ炒め レタスの和風サラダ 豆腐となめこのみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	416 2.54	535 2.36	29	月	豆腐ハンバーグ かみかみサラダ わかめともやしのみそ汁 果物 麦茶	バナナ 牛乳	350 2.11	481 1.87
15	月	ほっけの塩焼き すき昆布の煮付け 玉ねぎと人参のみそ汁 果物 麦茶	ほっけ焼き 牛乳	349 1.98	486 1.78	30	火	豚肉の生姜焼き 春雨サラダ なすと油揚げのみそ汁 果物 麦茶	ピザパン 牛乳	503 2.65	603 2.31

* 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。

* 6/12(金)はおにぎり遠足のため給食はありません。(お弁当とおやつをご持参ください。)

平均	エネルギー(Kcal)	412	518
	食塩相当量(g)	2.33	2.03
	たんぱく質(g)	18.1	19.1
	脂質(g)	16.1	16.2