

6月の献立

令和2年 栗石保育園



日	曜日	献立	エネルギーKcal 食塩相当量g		日	曜日	献立	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	444	559	16	火	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	442	532
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	443	553	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	409	507
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	362	491	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	408	529
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	277	431	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	403	523
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	384	507	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	431	545
6	土	ポトフ マカロニサラダ 果物 麦茶	459	547	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	380	505
8	月	冷風麺 果物 麦茶	371	493	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。		
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	407	494	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	478	583
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	411	529	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	322	463
11	木	かじきの照焼 根菜のきんぴら きぬさやと油揚げのみそ汁 果物 麦茶	488	591	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	447	511
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	475	579
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	416	535	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	350	481
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	349	486	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	503	603

* 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