



6月のこんだて

令和3年 粟石保育園

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	火	チキンカレー シーザーサラダ チーズ 福神漬け 果物 麦茶	472	587	16	水	きぬ丸豆腐あんかけ じゃがいものそぼろ煮 けんちん汁 果物 麦茶	453	548
			3.02	2.67			チキンライス 牛乳	2.67	2.31
2	水	ほっけの塩焼き 切り干し大根煮 五目みそ汁 果物 麦茶	333	480	17	木	一口とんかつごま風味 付け合わせ わかめと玉ねぎのみそ汁 果物 麦茶	337	469
			1.57	1.49			フィン ビスケット	2.10	1.88
3	木	八宝菜 かぼちゃの甘煮 桜エビの中華風スープ 果物 麦茶	429	554	18	金	冷風麺 果物 麦茶	392	517
			3.19	2.77			みそポテト 牛乳	1.93	1.66
4	金	鶏肉のフレーク焼き かみかみサラダ キャベツとエノキのみそ汁 果物 麦茶	485	564	19	土	豚肉のもつ煮込み風 レタスの和風サラダ 果物 麦茶	403	531
			2.15	1.90			パン 牛乳	1.99	1.82
5	土	ミートソースパグェッティ 野菜スープ 果物 麦茶	537	618	21	月	マーボー豆腐 ツナとわかめの和え物 大根としめじのみそ汁 果物 麦茶	399	517
			2.52	2.25			混ぜ込みご飯 牛乳	2.95	2.51
7	月	厚揚げのねぎ焼き ジャーマンポテト 大根と人参のみそ汁 果物 麦茶	384	515	22	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。		
			2.49	2.21			フルーチェ		
8	火	豚肉のしょうが焼き きゅうりとかにかま和え 油揚げともやしのみそ汁 果物 麦茶	417	518	23	水	チーズハンバーグ 人参とコーンの甘煮 ツナときのこのスープ 果物 麦茶	398	536
			2.22	1.95			うどん	4.45	3.80
9	水	エビフライ 付け合わせ ただのことわかめのすまし汁 果物 麦茶	381	512	24	木	サバの味噌煮 アスパラのオカカ和え 豆腐となめこのみそ汁 果物 麦茶	253	403
			2.41	2.09			ヨーグルト せんべい	2.37	1.99
10	木	白菜の酢豚風 おくらときゅうりのオカカ和え 大根と油揚げのみそ汁 果物 麦茶	386	514	25	金	チンジャオロース フロッキーのごま和え 花ふのすまし汁 果物 麦茶	311	446
			2.54	2.19			いろいろ 牛乳	1.71	1.60
11	金	鮭のマヨネーズ焼き ごぼうの唐揚げ 鶏肉とじゃがいものスープ 果物 麦茶	419	543	26	土	コーンシチュー レタスのサラダ 果物 麦茶	456	569
			1.90	1.75			パン 牛乳	1.80	1.66
12	土	ハッシュドポーク グリーンサラダ チーズ 福神漬け 果物 麦茶	536	640	28	月	たらのにんにく醤油かけ マカロニサラダ 豆腐とまいたけのみそ汁 果物 麦茶	316	461
			3.72	3.23			バナナ 牛乳	1.87	1.72
14	月	かじきの照り焼き きゅうりとツナの和え物 玉ねぎと人参のみそ汁 果物 麦茶	425	529	29	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	395	523
			2.49	2.09			さつまいもロールパン 牛乳	1.78	1.60
15	火	大豆と鶏肉のみそ炒め キャベツとコーンのサラダ レタスと卵のスープ 果物 麦茶	361	497	30	水	豆腐ハンバーグ ピーマンと糸こんにゃくのひき肉炒め もやしのみそスープ 果物 麦茶	437	557
			2.26	2.01			わかめごはん 牛乳	2.55	2.27

* 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。

平均	エネルギー(Kcal)	409	525
	たんぱく質(g)	17.5	19.1
	脂質(g)	16	16.2
	食塩(g)	2.5	2.7