

2023年6月 給食献立表

四つ木なかよし保育園

日にち	曜日	午前おやつ	昼 食	午後おやつ	 きいろ	 あか	 みどり					
					照や力になるもの	血や肉の育になるもの	体のよすをまくするもの	摂取量	たんぱく質	脂質	塩分	
1	15	木	ビスケット 牛乳	ご飯 豚しゃぶ ワンタンスープ オレンジ	牛乳 せんべい あじさいゼリー	精白米 上白糖 ごま油 かたくり粉 しゅうまいの皮 せんべい	豚肩ロース 鶏肉ひき肉 牛乳 寒天	キャベツ きゅうり ミントマト りんご だいこん にんじん 玉葱 もやし ねぎ オレンジ ぶどうジュース	450	17.2	13.3	1.4
2	16	金	ビスケット 牛乳	ご飯 さわらのごま照り焼き 小松菜和え けんちん汁 オレンジ	牛乳 あげぼん	精白米 上白糖 白ごま 油 コッペパン グラニュー糖	油揚げ 豚小間 豆腐 かつお節 牛乳	こまつな にんじん はくさい オレンジ	506	22.6	18.2	1.4
3	17	土	クラッカー 牛乳	ご飯 鶏肉の塩焼き 即席漬け みそ汁 ヨーグルト	牛乳 コーンパン	精白米 コーンパン	鶏肉モモ 油揚げ みそ かつお節 ヨーグルト 牛乳	だいこん にんじん こまつな	563	30	16.8	2.3
5	19	月	せんべい 牛乳	チキンカレー グリーンサラダ 大根スープ すいか	牛乳 フルーツポンチ <small>(19日:幼児のみきゅうリスティックも)</small>	精白米 油 じゃがいも バター 小麦粉 上白糖	鶏肉モモ ベーコン 牛乳	玉葱 にんじん アスパラガス きゅうり キャベツ とうもろこし だいこん パセリ すいか みかん 黄桃 パナナ	494	16	16.9	2.3
6	20	火	クラッカー 牛乳	五目うどん 切干大根の煮物 さわやか漬け バナナ	牛乳 枝豆 ごま塩ごはん	うどん 上白糖 精白米 ごま	かまぼこ 豚小間 かつお節 さつま揚げ 油揚げ 牛乳	ねぎ にんじん ほうれんそう 切干しいんじん キャベツ きゅうり レモン パナナ えだまめ	469	19.7	9.9	2.8
7	21	水	せんべい 牛乳	ご飯 つくね団子 ほうれん草のしらす和え すまし汁 メロン	牛乳 大学いも	精白米 かたくり粉 パン粉 上白糖 しらたまふ さつまいも 油 黒ごま	木綿豆腐 豚ひき肉 しらす干し わかめ かつお節 牛乳	にんじん 玉葱 ほうれんそう メロン	482	17.3	13.9	1.3
8	22	木	ビスケット 牛乳	ご飯 魚のおろし煮 青菜ともやしのおかか和え みそ汁 オレンジ	牛乳 かぼちゃドーナツ	精白米 上白糖 バター ホットケーキミックス グラニュー糖	メルルーサ かつお節 みそ 牛乳	りんご だいこん こまつな もやし 玉葱 キャベツ パナナ かぼちゃ	407	17.5	13.3	2
9	23	金	せんべい 牛乳	食パン ささみフライ キャロットサラダ チンゲン菜のスープ バナナ	牛乳 たこめし	食パン 小麦粉 パン粉 油 精白米 糸こんにゃく	鶏肉ささ身 ロースハム 牛乳 まだこ 油揚げ かつお節	にんじん キャベツ チンゲンサイ しめじ もやし パナナ	504	24.7	14.4	3.4
10	24	土	クラッカー 牛乳	マーボー豆腐丼 中華風きゅうり わかめスープ ヨーグルト	牛乳 ぶどうぼん	精白米 油 上白糖 かたくり粉 ごま油 ぶどうパン	豆腐 豚ひき肉 わかめ ヨーグルト 牛乳	ねぎ にんじん 玉葱 きゅうり 葉ねぎ	475	19.8	12.8	2.5
12	26	月	クラッカー 牛乳	ジャージャー麺 中華サラダ 白菜スープ オレンジ	牛乳 いなりずし	中華めん ごま油 上白糖 かたくり粉 精白米 ごま	豚ひき肉 みそ 牛乳 油揚げ	ねぎ にんじん 干し椎茸 キャベツ きゅうり もやし とうもろこし 玉葱 さやいんげん はくさい オレンジ	564	24.2	21.3	2.6
13	27	火	せんべい 牛乳	ご飯 和風ハンバーグ エリンギのマリネ キャベツスープ バナナ	牛乳 じゃが餅焼き キャベツスープ バナナ	精白米 パン粉 上白糖 かたくり粉 油 じゃがいも バター <small>(27日:ホットケーキ)</small>	豚ひき肉 たまご ロースハム 牛乳	玉葱 にんじん エリンギ こまつな パセリ キャベツ パナナ <small>(27日:いちごジャム)</small>	551	19.3	17.1	1.7
14	28	水	ビスケット 牛乳	ご飯 油淋鶏 三色ナムル 中華コーンスープ オレンジ	牛乳 マカロニソテー	精白米 かたくり粉 油 上白糖 すりごま ごま油 マカロニ 油	鶏肉モモ ベーコン 牛乳	しょうが ねぎ こまつな にんじん もやし とうもろこし 玉葱 オレンジ キャベツ	538	18	23.3	2.4
29	木	せんべい 牛乳	ご飯 親子煮 大根の塩昆布和え すまし汁 バナナ	牛乳 マヨチーズトースト	精白米 上白糖 焼きふ 食パン マヨネーズ	鶏肉モモ たまご なんと 塩昆布 かつお節 牛乳 チーズ	玉葱 だいこん にんじん こまつな オレンジ	594	27.3	23.2	2.4	
30	金	ビスケット 牛乳	ご飯 さけの照り焼き 小松菜と人参のごま和え みそ汁 オレンジ	牛乳 青のり豆ポテト	精白米 黒すりごま 上白糖 じゃがいも 油	べにざけ 油揚げ みそ かつお節 牛乳 大豆 あおのり	にんじん こまつな だいこん ねぎ パナナ	476	23.4	12.5	1.6	

☆お誕生日会は6月27日(火)です。

☆季節の食材を取り入れています。今月は、きゅうり、さやえんどう、枝豆、すいか、アスパラガス、メロン などです。

☆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。