

# 6月 献立表

千野保育園

日	曜日	栄養価 (幼児)			献立名 (主食・副食)	材料名と働き ( ) は未満児 《》 は幼児			未満児 朝のおやつ	午後のおやつ ( ) は未満児
		総 cal	たんぱく g	塩分 g		赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える		
10	月	546	17	0.8	ごはん かれー あすばらのさらだ ばなな	牛乳 豚もも肉 卵	じゃがいも 油 米	(オレンジ) 玉葱 人参 アスパラ きゅうり トマト バナナ	牛乳 オレンジ	ぎゅうにゅう めろんぱん
11	火	589	27	2.1	ごはん めかじきとじゃがいものにつけ なっとうのあえもの ぐだくさんじる おれんじ	牛乳 かじき 納豆 しらす 煮干し 塩昆布 青のり 寒天	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 冰糖みつ	(バナナ) 人参 さやえんどう みかん缶 大根 長葱 ごぼう しいたけ オレンジ	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう あじさいゼリー
12 26	水	716	30	3.1	じゃじゃめん ちんげんさいのつなまよあえ かきたまじる ぐれーぶふる一つ	牛乳 ツナ缶 かまぼこ 卵 煮干し 豚ひき肉	蒸し中華麺 ごま油 砂糖 片栗粉 26日/米 油	(オレンジ) チンゲン菜 玉葱 ほうれん草 GF 長葱 人参 きゅうり たけのこ しょうが	牛乳 オレンジ	ぎゅうにゅう おかし むぎちや やきおにぎり
13 27	木	587	20	1.3	ごはん ささみのがーりっくふらい かぼちゃさらだ みそしる おれんじ	牛乳 ささみ 油揚げ 煮干し 卵 ツナ缶	米 小麦粉 パン粉 油 黒糖 バター	(バナナ) にんにく キャベツ もやし オレンジ きゅうり レモン かぼちゃ ほうれん草	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう こくとうすこーん
14 28	金	597	23	1.9	ばたーろーるぱん ぶるこぎふうぶたにくいため まかにさらだ やさいすーぶ ばなな	牛乳 豚ロース ベーコン 春雨	バターロールパン 片栗粉 油 砂糖 マカロニ ほうとう	(メロン) しょうが 玉葱 ビーマン 人参 コーン レタス キャベツ もやし セロリ バナナ きゅうり	牛乳 メロン	ぎゅうにゅう ほうとう かりんとう
1 15 29	土	585	24	1.8	ごもくやきそば ちーず もやしすーぶ ばなな	牛乳 むぎいか チーズ ベーコン 豚バラ肉	蒸し中華麺 油	キャベツ もやし 人参 チンゲン菜 パプリカ バナナ (GF) きくらげ	牛乳 グレープ フルーツ	ぎゅうにゅう おかし
3 17	月	595	16	0.9	ごはん はやし こーるすろーさらだ おれんじ	牛乳 豚ロース 大豆	上新粉 白玉粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも 油 米	人参 玉葱 キャベツ きゅうり オレンジ (バナナ)	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう みたらしだんご (ぼてともち)
4 18	火	688	26	2.2	やきうどん なまやさいとゆでたまごのさらだ ちきんとおしむぎのすーぶ ぐれーぶふる一つ	卵 鶏むね肉 豚もも肉 かつお節 しらす干し ひじき (牛乳)	押し麦 うどん 油 米 砂糖	コーン トマト 人参(オレンジ) きゅうり レタス もやし 干し椎茸 玉葱 ビーマン チンゲン菜 GF キャベツ	牛乳 オレンジ	むぎちや しらすとひじきの おにぎり
5 19	水	520	22	1.9	ごはん ぶたにくのしょうがやき ほうれんそうのごまずあえ みそしる ばなな	ちくわ 木綿豆腐 煮干し 豚ロース肉 プレーンヨーグルト わかめ (牛乳)	砂糖 ごま油 米 油	ほうれん草 もやし 人参 玉葱 バナナ しょうが (GF)	牛乳 グレープ フルーツ	むぎちや ましゅまる よーぐるど
6 20	木	640	29	2.3	ごはん ちーずはんぱーぐ かにさらだ すましじる おれんじ (20日めろん)	牛乳 豚ひき肉 チーズ カニカマ 煮干し むぎエビ いか 卵	パン粉 油 麩 米 上新粉 小麦粉	玉葱 人参 ほうれん草 椎茸 (バナナ) きゅうり レタス トマト オレンジ 長葱 ニラ 20日/メロン	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう チヂミ (ニラチヂミ)
7 21	金	537	23	2.8	ばたーろーるぱん すべいんふうおむれつ しらすいりきんぴら かぼちゃすーぶ ぐれーぶふる一つ	牛乳 ウインナー チーズ 卵 しらす干し 高野豆腐 きな粉	バターロールパン じゃがいも 油 砂糖 ごま油 小麦粉	玉葱 コーン ビーマン 大根 人参 さやいんげん かぼちゃ パセリ GF (甘夏)	牛乳 甘夏	ぎゅうにゅう こうやどうふの きなこもち
8 22	土	503	15	1.5	さけとこまつなのおにぎり じゃががばた ばたーじゅみねすとろーね おれんじ	牛乳 鮭 ベーコン 青のり	米 じゃがいも バター マカロニ	小松菜 人参 大根 キャベツ オレンジ (バナナ)	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう おかし
24	月	599	28	2.2	ごはん めかじきとじゃがいものにつけ なっとうのあえもの ぐだくさんじる おれんじ	牛乳 かじき 納豆 しらす 煮干し 塩昆布 青のり 寒天	米 じゃがいも 砂糖 片栗粉 冰糖みつ	(バナナ) 人参 さやえんどう みかん缶 大根 長葱 ごぼう しいたけ オレンジ	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう めろんぱん
25	火	536	15	0.7	ごはん かれー あすばらのさらだ ばなな	牛乳 豚もも肉 卵 寒天	じゃがいも 油 米 砂糖 冰糖みつ	(オレンジ) 玉葱 人参 アスパラ きゅうり トマト バナナ みかん缶	牛乳 オレンジ	ぎゅうにゅう あじさいゼリー
GFはグレープフルーツです										

※保育園の行事等により、献立及びおやつが変更になる場合があります。よろしくお願ひいたします。