

6月予定献立表

令和2年 6月 めぶき保育園

	曜	昼 食						午後おやつ	熱量(kcal)
		主食	主菜	副菜	汁物	デザート			
								3歳未満児	
1	月	ご飯	鶏肉のバター醤油	しらす和え	押し麦入りスープ		牛乳	リンゴホットケーキ 牛乳	778
2	火	ご飯	親子煮	ごま酢和え	なめこの味噌汁		牛乳	チヂミ 牛乳	523
3	水	ご飯	鶏肉のオレンジ焼き	じゃが芋のおかか煮	わかめの味噌汁		牛乳	チーズ蒸しケーキ 牛乳	536
4	木	ご飯	松風焼き	ひじきと大豆の煮物	野菜の味噌汁	果物	牛乳	シュガートースト 牛乳	552
5	金	食パン	魚のカレーチーズ焼き	小松菜サラダ	ポトフ風スープ		牛乳	おかかご飯 麦茶	451
6	土	チキンライス		マドマゼンサラダ	オニオンスープ		牛乳	クッキー 牛乳	553
8	月	ご飯	豚肉のブルコギ	中華和え	ワンタンスープ		牛乳	リンゴジャムサンド 牛乳	530
9	火	ご飯	鶏肉のごま照り焼き	酢の物	キャバツの味噌汁		牛乳	メープルマフィン 牛乳	568
10	水	ご飯	魚の西京焼き	おひたし	すまし汁		牛乳	マカロニ安倍川 牛乳	492
11	木	発芽玄米入りご飯	豆腐ステーキ (肉味噌ソース)	さつま芋のレモン煮	けんちん汁	果物	牛乳	セサミカップケーキ 牛乳	646
12	金	食パン	ハンバーグ	チーズサラダ	青菜のスープ		牛乳	ひじきご飯 麦茶	425
13	土	ご飯	肉じゃが	おかか和え	大根の味噌汁		牛乳	スティックパイ 牛乳	451
15	月	ご飯	鶏肉の照り焼き	おひたし	きのこの味噌汁		牛乳	果物 牛乳	465
16	火	ご飯	魚の味噌マヨネーズ焼き	土佐和え	もやしの味噌汁		牛乳	ココアホットケーキ 牛乳	541
17	水	チキンピラフ		マカロニサラダ	ミルフオンテスープ		牛乳	セサミトースト 牛乳	514
18	木	ご飯	鶏肉のごまみそ焼き	磯和え	五目味噌汁	果物	牛乳	スキムミルククッキー 牛乳	630
19	金	食パン	魚のパン粉焼き	さつま芋サラダ	野菜スープ		牛乳	鶏そぼろご飯 麦茶	449
20	土	ご飯	野菜炒め	じゃが芋そぼろ煮	わかめの味噌汁		牛乳	蒸しケーキ 牛乳	480
22	月	黒米入りご飯	肉団子の甘辛煮	甘酢和え	豆腐の味噌汁		牛乳	じゃがバター 牛乳	585
23	火	ご飯	高野豆腐の卵とじ	ごま和え	玉ねぎの味噌汁		牛乳	ヨーグルトリンゴスキム ケーキ 牛乳	574
24	水	ご飯	魚の照り焼き	おかかマヨネーズ	ニラとお麩の味噌汁		牛乳	スティックパイ 牛乳	492
25	木	ご飯	ごまみそ肉じゃが	酢の物	豆腐とわかめの味噌汁	果物	牛乳	きな粉カップケーキ 牛乳	554
26	金	食パン	タンドリーチキン	オーロラサラダ	豆乳スープ		牛乳	わかめご飯 麦茶	436
27	土	カレーピラフ		フレンチサラダ	もやしスープ		牛乳	クッキー 牛乳	499
29	月	ご飯	魚のホイル焼き	じゃが芋の甘煮	青菜の味噌汁		牛乳	果物 牛乳	481
30	火	ご飯	家常豆腐	ナムル	わかめスープ		牛乳	ピザトースト 牛乳	516

※都合により献立が変更になることがあります。
 ※日頃、旬の食材を使用するよう心掛けています。
 ※熱量は昼食とおやつを足したものです。
 ※平均栄養価に土曜日は含まれていません。

《平均栄養価》

	熱量	たんぱく質	脂質	食塩
3歳未満児	500kcal	21.8g	18.0g	1.3g