

平成30年6月 給食予定献立表

保育室ひかり

日	曜日	昼食		午後	血や肉になるもの	熱や力となるもの	からだの調子をととのえるもの	調味料
		主食	副食	おやつ				
4	月	ご飯	にゅうめん ひじきの含め煮 りんご	バナナクレープ 牛乳	削り節 なると 卵 牛乳 鶏肉 練り物	そうめん 油 砂糖 小麦粉 精白米	ほうれん草 人参 えのき 青のり ひじき 長葱 バナナ りんご	塩 醤油 酒 ソース ケチャップ みりん
5	火	ご飯	にぎり揚げ (5日満足) おにぎり もやしとにらのスープ オレンジ	カステラ 牛乳	豚挽肉 卵 麩 牛乳 牛乳 味噌	油 砂糖 小麦粉 白ごま 精白米	玉葱 もやし 春雨 人参 じゃが芋 にら オレンジ えのき	塩 酢 醤油 塩
6	水	ご飯	香味焼き もやしサラダ みそ汁 メロン	ヨーグルトゼリー お茶	鯖 豆腐 かまぼこ ヨーグルト 牛乳 味噌	油 砂糖 バター 精白米	にんにく 生姜 もやし きゃべつ 人参 わかめ 寒天 黄桃缶 メロン	塩 マヨネーズ みりん ソース 醤油 カレー粉 酒 ケチャップ
7	木	ご飯	肉じゃが (一歳懇談会) みそ汁 オレンジ	フレンチトースト 牛乳	豚肉 卵 麩 牛乳 牛乳 味噌	油 砂糖 小麦粉 バター 食パン 精白米	玉葱 人参 白滝 なめこ じゃが芋 万能葱 オレンジ 絹さや	塩 みりん 醤油 パニラ エッセンス
8	金	ご飯	柳川風煮 (二歳懇談会) みそ汁 バナナ	ミートソース スパゲティ お茶	卵 牛肉 麩 削り節 豚挽肉 牛乳 味噌	砂糖 マーガリン 精白米 スパゲティ	ごぼう 玉葱 人参 いんげん もやし にら バナナ セロリ	酒 醤油 みりん ケチャップ ソース
9	土		焼うどん 卵スープ バナナ	二色サンド 牛乳	豚肉 卵 削り節 牛乳	干しうどん ごま油 片栗粉 油 精白米	人参 ほうれん草 玉葱 バナナ	塩 醤油 コンソメ
11	月	ご飯	ポークカレー シルバーサラダ バナナ	ヨーグルト せんべい お茶	豚肉 ハム スキムミルク ヨーグルト 牛乳	油 小麦粉 バター 精白米	人参 玉葱 じゃが芋 生姜 きゃべつ にんにく 春雨 きゅうり ピーマン トマトピューレ バナナ	ソース カレー粉 ケチャップ 塩 マヨネーズ 醤油 コンソメ
12	火	ご飯	しのだ煮 みそ汁 オレンジ	わんたんスープ お茶	豚・鶏挽肉 卵 なると 油揚げ 牛乳 味噌	砂糖 油 白ごま わんたん皮 精白米	玉葱 長葱 人参 えのき ほうれん草 オレンジ	塩 酢 酒 醤油 コンソメ
13	水	ご飯	酢豚 中華スープ デラウェア	ボンポンドーナツ 牛乳	豚肉 卵 ハム 味噌	砂糖 油 小麦粉 バター 精白米	じゃがいも 玉ねぎ パイン缶 人参 もやし ピーマン デラウェア	鮭 塩 ケチャップ 醤油 ソース
14	木	ご飯	洋風卵焼き 春雨スープ バナナ	焼きうどん お茶	豚挽肉 卵 牛乳 味噌	ごま油 干しうどん 片栗粉 精白米	生姜 玉ねぎ 人参 わかめ ジャガイモ 玉葱 青のり 春雨 きゃべつ バナナ	醤油 酒 酢 塩 ソース
15	金	ご飯	鮭フライ きゅうりもみ にら卵スープ グレープフルーツ	ココアクッキー 牛乳	鮭 卵 ハム 牛乳 味噌	油 小麦粉 砂糖 上新粉 バター 片栗粉 ココア 精白米	きゅうり 玉葱 人参 にら もやし グレープフルーツ	酢 酒 塩 醤油 コンソメ
16	土	ご飯	中華丼 みそ汁 バナナ	二色サンド 牛乳	豚肉 麩 牛乳 味噌	油 砂糖 片栗粉 精白米	玉葱 人参 わかめ じゃが芋 バナナ	醤油 酒 コンソメ

今月の平均給与量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
	541kcal	21g	245mg	2mg	263ug	0.39mg	0.4mg	21mg

- 午前のおやつは、菓子・牛乳を提供しています。
- 延長のおやつは、おにぎり・果物・お茶を提供しています。
- 材料入荷の都合により献立の一部を変更する場合があります。

