

2019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				
1 15 29	土		(1日断水の為お弁当) 焼うどん 卵スープ バナナ	(1日お菓子・果物・お茶) 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 <small>食パン マーガリン</small>	人参 ほうれん草 玉葱 バナナ いちごジャム	塩 醤油 コンソメ
3 ・ 17	月	ご飯	にゅうめん ひじきの含め煮 りんご	じゃこお焼き 牛乳	削り節 じゃこ なると 卵 牛乳 <small>鶏肉 練り物</small>	そうめん 油 砂糖 小麦粉 精白米	ほうれん草 きゃべつ 人参 えのき ピーマン 青のり ひじき 長葱 バナナ	塩 醤油 酒 ソース ケチャップ みりん
4 ・ 18	火	ご飯	ぎせい豆腐 みそ汁 オレンジ	わんたんスープ お茶	豚肉 豆腐 卵 鶏肉 なると 油あげ 牛乳 味噌	わんたん 油 砂糖 小麦粉 精白米	ほうれん草 玉葱 人参 じゃが芋 万能葱 オレンジ	塩 みりん 醤油 バニラ エッセンス
5 ・ 19	水	ご飯	香味焼き シルバーサラダ みそ汁 メロン	スパゲティ ミートソース お茶	鯖 かまぼこ 豚肉 厚揚げ 牛乳 味噌	油 砂糖 スパゲティ バター 精白米	玉葱 生姜 もやし セロリ きゃべつ 人参 春雨 メロン	塩 カレー粉 醤油 マヨネーズ ソース みりん ケチャップ
6 ・ 20	木	ご飯	にぎり揚げ (6日遠足) おにぎり (20日1歳懇談会) もやしとにらのスープ りんご	カステラ 牛乳	豚挽肉 卵 麩 牛乳 ハム 味噌	油 砂糖 小麦粉 白ごま 精白米	玉葱 もやし 人参 ピーマン にら 生姜 りんご えのき	塩 醤油 酒
7 ・ 21	金	ご飯	柳川風煮 (21日2歳懇談会) みそ汁 オレンジ	パンプリン 牛乳	卵 牛肉 麩 削り節 牛乳 味噌	砂糖 食パン マーガリン 精白米	ごぼう 玉葱 人参 いんげん もやし にら オレンジ	酒 醤油 みりん
8 ・ 22	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
10 ・ 24	月	ご飯	チキンカレー 野菜サラダ バナナ	ヨーグルト せんべい お茶	鶏肉 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 ブロccoli 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
11 ・ 25	火	ご飯	松風焼 三色和え みそ汁 オレンジ	フレンチトースト 牛乳	豚・鶏挽肉 卵 油揚げ 牛乳 味噌	食パン 砂糖 油 白ごま 精白米	玉葱 人参 えのき オレンジ	塩 酢 酒 醤油
12 ・ 26	水	ご飯	豚肉のから揚げ みかんサラダ みそ汁 デラウェア	焼きそば お茶	豚肉 豆腐 味噌 牛乳	砂糖 油 小麦粉 バター 精白米	キャベツ 玉ねぎ みかん缶 人参 もやし ピーマン デラウェア きゅうり	酒 塩 酢 醤油 ソース
13 ・ 27	木	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き にら卵スープ バナナ	二色クッキー 牛乳	鮭 ハム 卵 牛乳 味噌	バター ごま油 小麦粉 上新粉 片栗粉 ココア 精白米	生姜 玉ねぎ 人参 にら もやし エリンギ きゃべつ バナナ	醤油 酒 塩 コンソメ
14 ・ 28	金	ご飯	タンドリーチキン 春雨スープ グレープフルーツ	人参ケーキ 牛乳	鶏肉 卵 ヨーグルト ハム 牛乳	油 小麦粉 砂糖 バター 精白米	ピーマン 春雨 玉葱 人参 にら もやし グレープフルーツ	カレー粉 酒 塩 醤油 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。

