



6月の給食献立表



平成28年5月31日
北平田保育園

| 日 | 曜日 | 行事 | こんだて名 | 材料とその働き | | | 0・1・2歳児 午前おやつ | 午後おやつ | エネルギー (以上児) |
|------|----|------------------|---|------------------------------|---------------------------------------|---|------------------|--------------------|--------------------------|
| | | | | 熱と力になる(黄) | 血や肉や骨になる(赤) | 体の調子を整える(緑) | | | |
| 1 | 水 | | ミートボール・アスパラサラダ コーンスープ ジューシーフルーツ | パン粉・油 マヨネーズ | 豚ひき肉・卵・豆腐 | 玉葱・人参・椎茸・キャベツ アスパラ・コーン ジューシーフルーツ | バナナ | ★パンケーキ 牛乳 | E450 F23.4 P15.7食塩2.1 |
| ○ 2 | 木 | 園外保育 | 詰め合わせ・野菜ジュース | ごはん・砂糖 | ワインナー・チーズ 薄揚げ | プロッコリー・トマト・コーン 人参・かんぴょう 野菜ジュース | ぶどうジュース | ★ジャムサンド 牛乳 | |
| 3 | 金 | | 白身魚の梅焼き みずのけんちん・みそ汁 メロン | 砂糖・油 | カレイ・さつま揚げ 厚揚げ・味噌・煮干 昆布 | みず・人参・つきこん・椎茸 ほうれん草・メロン | ★南瓜の甘煮 | ★ピーチゼリー | E494 F10.3 P24.4食塩2.4 |
| 4 | 土 | | 豚丼風・牛乳・バナナ | 砂糖・油 | 豚かた肉・牛乳 | 玉葱・人参・しらたき・椎茸 生姜・バナナ | | お菓子 ジュース | E309 F12.3 P12.2食塩0.7 |
| 6 | 月 | | 麻婆豆腐・華風和え わかめスープ ジューシーフルーツ | 砂糖・油・ごま油 炒りごま・片栗粉 | 豆腐・豚ひき肉 エビ・味噌・ハム わかめ | 葱・人参・椎茸・生姜 もやし・きゅうり・玉葱 にんにく・ジューシーフルーツ | ヨーグルト | 笹巻き 麦茶 | E337 F11.3 P16.3食塩2.5 |
| ○ 7 | 火 | 園外保育 予備日 | 詰め合わせ・オレンジジュース | ごはん | のり・ワインナー 鮭・豚ひき肉 | 人参・キャベツ・玉葱 オレンジジュース | 野菜ジュース | ★フルーチェ | E431 F14.0 P22.5食塩3.0 |
| 8 | 水 | スイミング | ポークカレー・福神漬け コーンサラダ・牛乳 ジューシーフルーツ | じゃが芋・バター 油・砂糖 | 豚もも肉・牛乳 | 人参・玉葱・キャベツ・コーン きゅうり・ジューシーフルーツ | バナナ | ★あづき白玉 麦茶 | E456 F17.8 P20.4食塩2.1 |
| 9 | 木 | 内科検診 | 高野豆腐バーグ チンゲン菜の和え物 コーンスープ・オレンジ | 油・片栗粉・ごま油 | 豚ひき肉・高野豆腐 卵・味噌・しらす 牛乳 | 玉葱・チンゲン菜・人参 コーン・パセリ・オレンジ | メロン | ★フレンチトースト 牛乳 | E364 F17.7 P17.3食塩2.1 |
| 10 | 金 | 避難訓練 眼科検診 | 豚肉のケチャップ煮・ごま胡瓜 中華スープ・ふりかけ・バナナ | 油・砂糖・炒りごま | 豚もも肉・豆腐 | 玉葱・ピーマン・人参・しめじ きゅうり・チンゲン菜・バナナ | ゼリー | お菓子 牛乳 | E326 F11.4 P21.8食塩2.7 |
| 11 | 土 | | コーンシチュー・野菜ジュース バナナ | バター・じゃが芋 | 鶏もも肉・牛乳 | 玉葱・人参・コーン・バナナ 野菜ジュース | | お菓子 ジュース | E481 F10.5 P16.2食塩1.6 |
| 13 | 月 | | さばの味噌煮・和風サラダ うどん汁・バナナ | 砂糖・油・うどん | さば・味噌・ハム わかめ・厚揚げ 煮干 | キャベツ・えのき・きゅうり みかん缶・ほうれん草 椎茸・葱・バナナ | りんごジュース | ベジたべる 牛乳 | E520 F22.5 P21.9食塩3.2 |
| ○ 14 | 火 | にこにこ広場 | パン・唐揚げ・ポテトサラダ プロッコリー・コーンスープ トマト・オレンジ | パン・じゃが芋 マヨネーズ 片栗粉・バター | 鶏もも肉・牛乳 | トマト・プロッコリー・きゅうり 人参・コーン・玉葱・生姜 オレンジ | バナナ | みたらし団子 麦茶 | |
| 15 | 水 | 歯科検診 | 煮魚・お浸し・春雨スープ メロン | 春雨 | 鮭・ハム | キャベツ・もやし・きゅうり 玉葱・人参・ほうれん草 メロン | オレンジ | ★ピザトースト 牛乳 | E354 F11.5 P20.6食塩2.6 |
| 16 | 木 | | 親子煮・三色和え・みそ汁 ジューシーフルーツ | 焼麩・砂糖 じゃが芋 | 鶏もも肉・卵 かまぼこ・昆布 わかめ・味噌・煮干 | 玉葱・人参・ほうれん草 椎茸・キャベツ ジューシーフルーツ | ビスコ 麦茶 | ★フルーツポンチ | E381 F17.0 P14.4食塩2.0 |
| 17 | 金 | | アジフライ・ごぼうサラダ みそ汁・ジューシーフルーツ | 薄力粉・パン粉 油・マヨネーズ すりごま | アジ・卵・ハム 豆腐・味噌・煮干 | ごぼう・人参・きゅうり・コーン 小松菜・ジューシーフルーツ | バナナ | バームクーヘン 牛乳 | E388 F18.3 P20.1食塩1.9 |
| 18 | 土 | わんわん広場 | 赤魚の甘辛揚げ・ゆかり和え ゆきわり汁・ゼリー | 片栗粉・油・砂糖 すりごま・じゃが芋 ゼリー | 赤魚・味噌・煮干 | きゅうり・人参・もやし ゆきわり・ゆかり | | | |
| 20 | 月 | 納付書 | 鶏肉のチーズピカタ スパゲティソテー・野菜スープ ふりかけ・メロン | 薄力粉・油 スパゲティ | 鶏もも肉・粉チーズ 卵・ハム | 玉葱・ピーマン・キャベツ 人参・パセリ・メロン | オレンジ | ヨーグルト | E490 F21.4 P17.4食塩2.2 |
| 21 | 火 | 耳鼻科検診 | 筑前煮・お浸し・みそ汁 おかか納豆・プリン | 砂糖・油 プリン | 鶏もも肉・さば節 豆腐・煮干・味噌 納豆・かつお節 | 大根・人参・孟宗・ごぼう 椎茸・いんげん・ほうれん草 コーン・しめじ | せんべい 麦茶 | ★ジャムサンドクラッカー 牛乳 | E387 F14.4 P19.5食塩2.1 |
| 22 | 水 | プラネタリウム (5歳児) | 冷しやぶごまだれ・トマト 味付けのり・みそ汁・メロン | 砂糖・すりごま | 豚ロース肉・味噌 のり・厚揚げ・煮干 | ほうれん草・もやし・コーン 人参・きゅうり・トマト・えのき メロン | ゼリー | ★おにぎり 麦茶 | E439 F21.3 P21.4食塩2.0 |
| ○ 23 | 木 | 誕生会 | 冷やし中華 フルーツヨーグルト | 中華麺・ごま油 | 焼き豚・卵・さば節 昆布・ヨーグルト | トマト・きゅうり・みかん缶 バナナ・白桃・メロン・いちご | 野菜ジュース | ★ケーキ 麦茶 | E490 F12.0 P17.5食塩1.2 |
| 24 | 金 | バス代振替日 | 肉じゃが・コールスロー みそ汁・ゼリー | じゃが芋・油 ゼリー | 豚もも肉・昆布 豆腐・わかめ・煮干 味噌 | 人参・玉葱・しめじ・つきこん キャベツ・きゅうり | バナナ | 味噌パン 牛乳 | E318 F8.8 P14.1食塩2.0 |
| 25 | 土 | | チキンカレー・牛乳・バナナ | じゃが芋・バター | 鶏もも肉・牛乳 | 人参・玉葱・バナナ | | お菓子 ジュース | E481 F16.0 P14.7食塩1.5 |
| 27 | 月 | | タンドリーチキン・コンソメスープ マカロニサラダ・ふりかけ ジューシーフルーツ | マカロニ | 鶏もも肉 ヨーグルト | 生姜・きゅうり・人参・コーン キャベツ・セロリ・パセリ ジューシーフルーツ | メロン | アイス | E391 F18.0 P13.4食塩1.4 |
| 28 | 火 | 観劇 | 鮭の照り焼き・すき昆布煮 チーズ納豆・みそ汁・メロン | 砂糖 | 鮭・昆布・納豆・豚もも肉 チーズ・うずら卵 厚揚げ・味噌・煮干 | しらたき・人参・キャベツ メロン | バナナ | ★黒糖蒸しパン 牛乳 | E384 F13.0 P23.9食塩2.8 |
| 29 | 水 | | 炒り煮・ミニシュウマイ みそ汁 ジューシーフルーツ | 薄力粉・油・砂糖 焼麩 | 豚ひき肉・味噌 豚もも肉・煮干 | メンマ・しらたき・人参 ほうれん草・南瓜・小松菜 ジューシーフルーツ | せんべい 麦茶 | ★あじさいゼリー | E396 F14.0 P20.8食塩2.5 |
| 30 | 木 | 英語教室 | カレイのチーズフライ ポテトサラダ・みそ汁 さくらんぼ | 薄力粉・パン粉 油・マヨネーズ じゃが芋 | カレイ・卵・チーズ 豆腐・味噌・煮干 | パセリ・きゅうり・人参 みかん缶・チンゲン菜 さくらんぼ | ゼリー | ★コーンマヨパン 牛乳 | E408 F16.7 P20.8食塩2.2 |

○お弁当のいらない日

※発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合があります。ご了承ください。

★手作りおやつの日