

平成30年度 6月 給食予定献立表

3歳未満児・以上児共通

幼保連携型認定こども園打瀬保育園

日 曜	屋 食 主食・汁・主菜・副菜・フルーツ	おやつ	主 な 材 料 名		
			血・肉・骨になるもの	かや体温になるもの	体の調子を整えるもの
1 金	スパゲティインディアン(バター・洋風だし) ポテトサラダ パナナ 中華スープ(白菜・しめじ)	☆ドーナツ(卵・乳) (未・以)牛乳	豚挽肉 洋風だし / 牛乳	スパゲティ オリーブ油 小麦粉 バター じゃが芋 卵なしマヨネーズ / ドーナツ	人参 玉葱 にんにく グリンピース 胡瓜 りんご 白菜 しめじ パナナ
4 月	ご飯 鶏肉のアップルソース焼き 白菜のコールスローサラダ オレンジ コンソメスープ(赤ピーマン・玉葱)	コーンマヨトースト(乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 洋風だし / 牛乳	米 三温糖 白ごま(0.5g) オリーブ油 / 食パン 卵なしマヨネーズ ホールコーン クリームコーン	生姜 りんご 玉葱 白菜 人参 レズン 赤ピーマン パセリ オレンジ
5 火	ご飯 かんぱちの塩焼き ほうれん草の白和え グレープフルーツ 味噌汁(さやえんどう・玉葱)	ヨーグルトレズンケーキ (卵・乳) (未・以)牛乳	かんぱち 豆腐 味噌 醤油 / 牛乳 ヨーグルト	米 糸こんにゃく 白ごま(1.3g) 三温糖 / 蒸しパンミックス 三温糖 植物油	ほうれん草 人参 さやえんどう 玉葱 グレープフルーツ / レモン レズン
6 水	冷やしうどん 蒸し南瓜 パナナ	鶏そぼろご飯 (以)牛乳	鶏挽肉 味噌 醤油 わかめ / (以)牛乳 醤油 鶏挽肉	うどん 三温糖 白ごま(1.4g) ホールコーン 南瓜 / 米 三温糖 白ごま(0.8g)	長葱 生姜 胡瓜 人参 パナナ / 人参 生姜
7 木	ご飯 春雨サラダ レバーの鉄火焼 パイン 坦マス(チンゲン菜・もやし・豚挽肉・白ごま)	オープンポテト (未・以)牛乳	鶏ささみ 醤油 レバー 大豆 味噌 豚挽肉 / 牛乳	米 春雨 三温糖 ごま油 白ごま(0.8g) / じゃが芋 オリーブ油	キャベツ 胡瓜 人参 生姜 にんにく チンゲン菜 もやし パイナップル
8 金	ご飯 ボークカレー(乳) ナムル ジュース	あじさいゼリー ☆キャンディチーズ(乳)	豚もも肉 スキムミルク 醤油 / チーズ	米 じゃが芋 植物油 三温糖 ごま油 白ごま(1.2g) / ぶどうゼリーの素 いちごゼリーの素	人参 玉葱 もやし ほうれん草 白ぶどう&ほうれん草ジュース
11 月	ご飯 鶏肉の胡麻味噌焼き 切り干し大根の煮付け オレンジ 清まし汁(万能葱・白玉麩)	ダブルチョコケーキ (卵・乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 味噌 醤油 油揚げ / 牛乳	米 白ごま(3.7g) 三温糖 白玉麩 / 蒸しパンミックス 三温糖 チョコ 植物油	切干大根 人参 小松菜 万能葱 オレンジ / ココア
12 火	ご飯 鯖の照り焼き 更紗炒め 青りんごゼリー 味噌汁(南瓜・長葱)	(以)フルーツサンド(乳) (未)ジャムサンド(乳) (未・以)牛乳	鯖 醤油 豚挽肉 味噌 / 牛乳 (以)生クリーム	米 三温糖 じゃが芋 植物油 南瓜 / 食パン (未)ジャム	生姜 人参 ピーマン 長葱 ゼリー / メロン パイン パナナ
13 水	焼そば ツナとパプリカのマリネ パナナ 中華スープ(かぶ・かぶの葉)	チキンライス (以)牛乳	豚挽肉 青のり ツナ / 牛乳 鶏挽肉	卵なし中華蒸し麺 植物油 オリーブ油 三温糖 / 米 植物油	玉葱 人参 キャベツ しいたけ ピーマン もやし 赤パプリカ 黄パプリカ パナナ 水菜 かぶ かぶの葉 / 玉葱 人参 グリンピース
14 木	ご飯 鱈の南蛮漬 ブロッコリー グレープフルーツ 清まし汁(小松菜・えのき)	☆ヨーグルト(乳) ☆ばりんこ	鱈 醤油 / ヨーグルト	米 小麦粉 オリーブ油 三温糖 / せんべい	人参 ピーマン 長葱 生姜 ブロッコリー 小松菜 えのき芽 グレープフルーツ
15 金	ご飯 鶏肉のトマト煮(洋風だし) 水菜とじゃこのサラダ(じゃこ) パナナ	枝豆 ☆プチゼリー (未・以)牛乳	鶏もも肉 洋風だし 醤油 豆乳 白子 / 牛乳	米 じゃが芋 三温糖 植物油 オリーブ油 / ゼリー	人参 玉葱 ブロッコリー 水菜 パナナ / 枝豆
18 月	ご飯 豚肉のしょうが焼き 和風サラダ 夏みかん 清まし汁(オクラ・春雨)	ココアサンド(乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 わかめ / 牛乳	米 ホールコーン 三温糖 春雨 / 食パン ココアクリーム	大根 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 オクラ 夏みかん
19 火	ご飯 鮭の塩焼き 大根と胡瓜のごま酢和え グレープフルーツ 味噌汁(豆腐・なめこ)	クリームチーズクラッカー(乳) (未・以)牛乳	鮭 油揚げ 醤油 豆腐 味噌 / 牛乳 クリームチーズ	米 白ごま(1.7g) 三温糖 / クラッカー	大根 人参 胡瓜 なめこ グレープフルーツ / パイン
20 水	ご飯 回鍋肉 金時豆 パナナ 中華スープ(小松菜・もやし)	中華おこわ (以)牛乳	豚もも肉 醤油 味噌 オイスターソース 金時豆 / (以)牛乳 豚挽肉 醤油	米 植物油 三温糖 ごま油 / 米 もち米 ごま油 三温糖	キャベツ 人参 ピーマン ニラ 生姜 にんにく 小松菜 もやし パナナ / しいたけ 筍 人参
21 木	ご飯 揚げ魚のおろし煮 アスパラのお浸し オレンジ 清まし汁(もやし・わかめ)	☆揚げパン(乳) (未・以)牛乳	からすがわい 醤油 わかめ / 牛乳	米 植物油 ホールコーン 小麦粉 / 揚げパン	大根 アスパラ 人参 もやし オレンジ
22 金	ご飯 カレー肉じゃが パナナ チンゲン菜とハムの中和え(卵なしハム) 味噌汁(玉葱・絹さや)	かたつむりパイ(乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 卵なしハム 味噌 / 牛乳	米 じゃが芋 植物油 三温糖 ごま油 / パイシート グラニュー糖	人参 玉葱 グリンピース チンゲン菜 もやし 絹さや パナナ
25 月	ご飯 豚肉のスタミナ焼き 即席漬(ゆかり) オレンジ 味噌汁(わかめ・玉葱)	ブルーベリージャムサンド(乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 味噌 醤油 わかめ / 牛乳	米 三温糖 / 食パン ブルーベリージャム	にんにく 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 ゆかり 玉葱 オレンジ
26 火	ご飯 鯖の味噌パン粉焼き ピーマンと竹輪の金平 グレープフルーツ 清まし汁(豆腐・しめじ)	人参とパインのケーキ (卵・乳) (未・以)牛乳	めかじき 味噌 竹輪 醤油 豆腐 / 牛乳	米 パン粉 三温糖 白ごま(0.9g) 植物油 ごま油 / 蒸しパンミックス 植物油	パセリ ピーマン 人参 しめじ グレープフルーツ / パインアップルジュース 人参
27 水	ご飯 麻婆豆腐 いんげんの胡麻和え パナナ 中華スープ(茄子・えのき)	☆コーンフレーク ☆チョコワ(乳) (未・以)牛乳	豆腐 豚挽肉 醤油 味噌 オイスターソース / 牛乳 チョコワ	米 ごま油 三温糖 黒ごま(0.7g) 白ごま(0.9g) / コーンフレーク	玉葱 長葱 ニラ 生姜 さやいんげん 人参 茄子 えのき芽 パナナ
28 木	ご飯 ハンバーグ キャベツの胡麻ネーズ和え オレンジ 清まし汁(わかめ・おくら)	抹茶ようかん (以)牛乳	豚挽肉 豆腐 醤油 わかめ / (以)牛乳 抹茶あん 寒天	米 パン粉 ホールコーン 白ごま(0.9g) 卵なしマヨネーズ 三温糖	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 おくら オレンジ
29 金	ご飯 ボークチャップ(洋風だし) ブロッコリー パナナ コンソメスープ(じゃが芋・小松菜)	わかめおにぎり	豚もも肉 洋風だし / わかめご飯の素	米 植物油 じゃが芋 / 米	人参 玉葱 ピーマン パイン ブロッコリー 小松菜 パナナ

《平均栄養価 3歳未満児(朝の牛乳含む)》

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
530	21.5	16.4	246	2.2

《平均栄養価 3歳以上児》

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
578	23.3	16.9	211	2.4

材料の入荷状況などの都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆印は市販品のおやつ提供になります。 野菜・肉・魚の産地は見本の給食の上書いてありますのでご覧ください。

こんにちは、給食室です

梅雨の時期になり、じめじめとした日が続くようになりました。
食材が傷みやすい時期でもあります。なるべく早く食材を使うなどして
食中毒に気をつけてください。

