

6月 献立表

平成29年 栗石保育園

日	曜日	献立	おやつ	エネルギーKcal 食塩相当量g		日	曜日	献立	おやつ	エネルギーKcal 食塩相当量g		
				以上児	未満児					以上児	未満児	
1	木	夏野菜カレー シーザーサラダ チーズ 福神漬 果物 麦茶	せんべい ヨーグルト	358 2.80	476 2.39	16	金	さばのみそ煮 すき昆布の煮付け キャベツのみそ汁 果物 麦茶	しっとりロールパン 牛乳	414 2.65	531 2.27	
2	金	豆腐ハンバーグ 野菜炒め わかめスープ 果物 麦茶	クリームパン 牛乳	419 2.06	536 1.84	17	土	焼きそば わかめと豆腐のすまし汁 果物 麦茶	パン 牛乳	408 2.66	528 2.32	
3	土	親子煮 きゅうりとコーンの酢の物 豆腐のみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	431 2.95	534 2.50	19	月	厚揚げのねぎ焼き レタスの韓国風サラダ もやしのみそスープ 果物 麦茶	枝豆ごはん 牛乳	397 2.54	518 2.17	
5	月	豚のしょうが焼き 大根ときゅうりのサラダ 油揚げのみそ汁 果物 麦茶	ふかし芋 牛乳	373 1.54	499 1.42	20	火	豚肉の冷しゃぶ 付け合わせ カラフル野菜スープ 果物 麦茶	ピザパン 牛乳	479 2.92	584 2.52	
6	火	*親子適足(赤組・黄組・青組) 給食はありません *たまご組・ひよこ組・こっこ組 おにぎり適足です	飲み物が出ます			21	水	鮭のコーンマヨネーズ焼き なめたけ和え 桜えびの中華スープ 果物 麦茶	ラーメン	302 3.81	451 3.25	
7	水	たらこのトマトソースがけ 付け合わせ 花麩のすまし汁 果物 麦茶	わかめご飯 牛乳	341 2.68	473 2.33	22	木	鶏肉のからあげ 海藻サラダ けんちん汁 果物 麦茶	クラッカー ヨーグルト	330 2.43	453 2.09	
8	木	エビフライ ポテトサラダ コンソメスープ 果物 麦茶	シリアル 牛乳	397 1.99	518 1.78	23	金	チャップキ風 さつま芋ごまサラダ にら玉スープ 果物 麦茶	スイスロール 牛乳	460 2.50	554 2.17	
9	金	しょうまい 春雨サラダ 白菜のスープ 果物 麦茶	豆乳ドーナツ 牛乳	347 1.97	527 1.91	24	土	コーンシチュー グリーンサラダ 果物 麦茶	パン 牛乳	414 2.25	533 1.98	
10	土	ウィンナーのケチャップがけ レタスの和風サラダ わかめのみそ汁 果物 麦茶	パン 牛乳	447 2.65	469 1.77	26	月	きめ丸豆腐とほろあんかけ わかめとツナの和え物 春雨スープ 果物 麦茶	チキンライス 牛乳	440 2.72	552 2.31	
12	月	冷風麺 果物 麦茶	バナナ 牛乳	402 1.76	522 1.59	27	火	バイキング (当日のお楽しみ♪ 完全給食です。 お弁当はいりません)	フルーツボンチ			
13	火	肉じゃが 白菜とジャコのおひたし まいたけのみそ汁 果物 麦茶	ジャムサンド 牛乳	462 2.50	570 2.18	28	水	かじきの照り焼き ネバネバサラダ じゃが芋のみそ汁 果物 麦茶	ほっほ焼き 牛乳	352 1.83	488 1.65	
14	水	野菜かき揚げ もやしとちくわの和え物 なすのみそ汁 果物 麦茶	混ぜ込みご飯 牛乳	441 2.46	553 2.15	29	木	ポークチャップ 付け合わせ 工/キと卵のスープ 果物 麦茶	うどんかりんどう 牛乳	419 2.76	531 2.40	
15	木	チーズハンバーグ 人参とコーンの甘煮 卵のみそ汁 果物 麦茶	ビスケット りんごゼリー	347 2.40	498 2.12	30	金	マーボーなす ハリハリ漬 はんぺんのすまし汁 果物 麦茶	さつま芋ロールパン 牛乳	412 2.40	529 2.08	
										平均	400 2.46	518 2.13

* 白組(3歳未満児)には、午前中にもおやつがあります。

* 仕入れの都合上、メニューがかわることがあります。

* 6/6(火)は親子適足の為、給食はありません。(お弁当とおやつをご持参ください。)