

2019年度 6月の給食予定献立表

つくし保育園

| 日 | 曜日 | 献立名 | おやつ | | 材料名(昼食・おやつ) | | | エネルギー たんぱく質 脂質 | アレルギー |
|----|----|-------------|-----------|-------------|--|--|---|----------------------|-----------------------|
| | | | 15:00 | 10:00/18:30 | 熱と力になるもの | からだの調子を整えるもの | 体の調子を整えるもの | | |
| 3 | 月 | 中華丼 | カルシウムラスク | おせんべい | 精白米 片栗粉 春雨 ごま油 三 温糖 ホールコー ン 食パン マー ガリン | 豚肉 むきえび カニカマ 粉チ ーズ 牛乳 | キャベツ にんじ ん たまねぎ し めじ じゃがい も きゅうり わかめ 長ねぎ バナナ | 524 Kcal | 豚 牛 乳 カニ 卵 バナ ナ |
| | | 春雨サラダ | くだもの | | | | | 19 g | |
| | | わかめスープ | 牛乳 | | | | | 14.9 g | |
| 4 | 火 | 野菜たっぷりカレー | アメリカンドック | カルシウムせんべい | 精白米 じゃがい も 調合油 カ レーウ ホール コーン マヨレ 薄力粉 三温糖 | 鶏もも肉 ツナ 枝豆 ウインナー 鶏卵 牛乳 | にんじん たまね ぎ しめじ なす かぼちゃ キャベ ツ きゅうり りん ご | 517 Kcal | 小麦 鶏 大豆 豚 卵 りんご |
| | | えだまめ | くだもの | | | | | 19.7 g | |
| | | キャベツとツナサラダ | 牛乳 | | | | | 19.3 g | |
| 5 | 水 | きつねうどん | 紫陽花ゼリー | カステラ | 乾めん 調合油 ゼリーの素 甘納 豆 | 油揚げ 白身魚 すし身 木綿豆腐 | 長ねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり もやし | 487 Kcal | 小麦 大豆 |
| | | お魚の豆腐揚げ | 甘納豆 | | | | | 18.3 g | |
| | | 野菜の胡麻和え | 麦茶 | | | | | 12.5 g | |
| 6 | 木 | 食パン | えだまめおにぎり | ごまスティック | 食パン マーガ リン パン粉 調合 油 精白米 | はんぺん スライ スチーズ しらす 枝豆 | 小松菜 にんじん たまねぎ かぼ ちゃ えのき 梅 干し | 493 Kcal | 小麦 乳 卵 大豆 |
| | | はんぺんチーズフライ | 麦茶 | | | | | 18.3 g | |
| | | 小松菜としらすの梅和え | | | | | | 15.7 g | |
| 7 | 金 | ご飯 | フルーツヨーグルト | クラッカー | 精白米 三温糖 ビスケット | さば 納豆 油揚 げ 味噌 フレ ーンヨーグルト | しょうが きゅうり にんじん ほうれ ん草 だいこん たまねぎ えのき みかん缶 バイン バナナ | 525 Kcal | さば 大豆 乳 バナ ナ |
| | | さばの照り焼き | ビスケット | | | | | 18.8 g | |
| | | 納豆和え | 麦茶 | おにぎり | | | | 10.4 g | |
| 10 | 月 | 回鍋肉丼 | ジャムサンド | おせんべい | 精白米 三温糖 ホールコーン 食 パン ジャム | 豚肉 味噌 しら す 木綿豆腐 牛 乳 | たまねぎ にんじ ん しめじ キャ ベツ きゅうり わ かめ チンゲン菜 バナナ | 526 Kcal | 豚 大豆 乳 小麦 バナナ |
| | | 酢の物 | くだもの | | | | | 16.2 g | |
| | | お豆腐スープ | 牛乳 | | | | | 14.8 g | |
| 11 | 火 | ハヤシライス | マカロニきな粉 | ごまスティック | 精白米 さつまい も ハヤシルク マカロニ ホール コーン マヨレ マカロニ | 牛肉 味噌 きな 粉 フロースチ ーズ 牛乳 | にんじん たまね ぎ しめじ ほう れん草 もやし だいこん りんご | 518 Kcal | 牛 乳 大 豆 小麦 りんご |
| | | えだまめ | くだもの | | | | | 19.4 g | |
| | | ほうれん草サラダ | 牛乳 | | | | | 15.4 g | |
| 12 | 水 | 焼きそば | いももち | カルシウムせんべい | 蒸し中華麺 マヨ ドレ じゃがい も 片栗粉 調合油 三温糖 | 豚肉 ツナ 木綿 豆腐 牛乳 | キャベツ にんじ ん たまねぎ し めじ ヒーマン 切干大根 きゅう り ニラ わかめ | 502 Kcal | 小麦 豚 大豆 乳 |
| | | かみかみサラダ | 牛乳 | | | | | 13.9 g | |
| | | 豆腐とニラのスープ | | | | | | 17.5 g | |
| 13 | 木 | ハムチーズサンド | わかめおにぎり | カステラ | 食パン マーガ リン ホールコー ン マヨレ 精白米 | スライスハム ス ライスチーズ さ んま ツナ ぞら まめ | トマト きゅうり キャベツ たまね ぎ にんじん わ かめ | 490 Kcal | 小麦 豚 乳 |
| | | さんまの缶詰 | ぞらまめ | | | | | 18.6 g | |
| | | トマトコーンサラダ | 麦茶 | | | | | 18.8 g | |
| 14 | 金 | ゆかりご飯 | 小豆蒸しパン | クラッカー | 精白米 三温糖 ホットケーキミッ クス ゆであずき 缶 | さけ 味噌 油揚 げ 牛乳 | 長ねぎ ひじき にんじん しいた け わかめ たま ねぎ えのき バ ナナ | 499 Kcal | さけ 大豆 乳 小麦 バナナ |
| | | 鮭のねぎみそ焼き | くだもの | | | | | 18.7 g | |
| | | ひじきの煮物 | 牛乳 | ジャムサンド | | | | 13.9 g | |
| 28 | | すまし汁 | | 野菜スープ | | | | | |

・材料の都合により、献立を変更する場合があります。

・まだ食べたことのない食材は、ご家庭で2回以上お試しいただくようお願い致します。