

2020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	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1	15	月	回鍋肉丼 春雨サラダ 豆腐とニラのスープ	フルーチェパフェ 麦茶	カルシウムせんべい	精白米 春雨 ごま油 三温糖 フルーチェ コーン フレーク	豚肉 木綿豆腐 牛乳	キャベツ ビーマン にんじん しいたけ たまねぎ きゅうり もやし パナナ	501 Kcal 16.2 g 9.1 g	牛肉 小麦乳
2	16	火	ハヤシライス えだまめ 切干サラダ	いももち 牛乳	クラッカー	精白米 じゃがいも ハヤシールウ コーン マヨドレ 片栗粉 三温糖	鶏肉 枝豆 牛乳	キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ もやし きゅうり	535 Kcal 16.6 g 19.4 g	鶏 大豆 小麦乳 パナナ
3	17	水	焼きそば 鶏肉だんご 野菜の胡麻和え わかめスープ	紫陽花ゼリー 甘納豆 麦茶	おせんべい	焼きそばめん 三温糖 薄力粉	豚肉 鶏ひき肉	キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ もやし きゅうり ほうれん草 もやし わかめ	486 Kcal 21.0 g 11 g	小麦 大豆
4	18	木	ロールパン 白身魚フライ キャベツの梅風味サラダ 野菜スープ	えだまめおにぎり 麦茶	カステラ	ロールパン 三温糖 調合油 精白米	白身魚 枝豆	キャベツ きゅうり にんじん うめほし ほうれん草	459 Kcal 17.2 g 12.2 g	小麦 卵 大豆
5	19	金	ごはん さばの塩焼き 納豆のオクラ和え みそ汁	チーズ蒸しパン くだもの 牛乳	ごまスティック	精白米 ホットケーキミックス	さば 納豆 チーズ 牛乳	オクラ にんじん きゅうり 白菜 たまねぎ パナナ	480 Kcal 22.2 g 14.4 g	大豆 小麦りんご
8	22	月	あじの混ぜご飯 鶏とじゃがいもの煮物 キャベツのみそ汁	フルーツヨーグルト ビスケット 麦茶	カルシウムせんべい	精白米 三温糖 じゃがいも ビスケケット	あじ えだまめ 鶏肉 フレーンヨーグルト	にんじん れんこん いんげん たまねぎ キャベツ パナナ みかん	496 Kcal 17.3 g 8.4 g	豚肉 大豆 小麦 パナナ 牛乳
9	23	火	ポークカレー 枝豆 コールスローサラダ	もちもちひじきばん くだもの 牛乳	クラッカー	精白米 じゃがいも カレールー コーン マヨドレ ホットケーキミックス 白玉粉	豚肉 えだまめ 粉チーズ 牛乳	にんじん アスパラ たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	491 Kcal 16.5 g 13.3 g	小麦 カニ 豚乳 パナナ
10	24	水	きつねうどん 大学芋 野菜のナムル	お豆腐スコーン くだもの 牛乳	おせんべい	乾めん さつまいも 三温糖 調合油 ごま油 ホットケーキミックス	油揚げ 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	たまねぎ にんじん ビーマン しいたけ きゅうり ほうれん草 キャベツ えのき	496 Kcal 14.4 g 14.1 g	小麦 豚乳
11	25	木	食パン 豆腐ハンバーグ フロッコリーサラダ 野菜スープ	梅しらすおにぎり 麦茶	カルシウムせんべい	食パン パン粉 三温糖 精白米	木綿豆腐 ひき肉 しらす	にんじん たまねぎ フロッコリー きゅうり ミックスベジタブル えのき	446 Kcal 19.1 g 11.9 g	小麦 鶏乳
12	26	金	グリーンピースご飯 さけのネギみそ焼き 白菜の昆布和え すまし汁	小豆マフィン くだもの 牛乳	ごまスティック	精白米 三温糖 ホットケーキミックス ゆであずき 缶	さけ みそ 木綿豆腐 牛乳	長ねぎ 白菜 にんじん きゅうり えのき たまねぎ ほうれん草 りんご	497 Kcal 18.0 g 11.7 g	さけ 大豆 小麦 オレンジ

・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。