

2021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		主な材料(昼食・おやつ)			アレルギー	エネルギー	
			15:00	10:00/18:30	熱と力に必要のもの	血や肉や骨に必要なもの	体の調子を整えるもの		たんぱく質	脂質
7 21	月	鱈のかば焼き丼 ほうれん草のごま和え キャベツのみそ汁	豆乳フラマンジェ ビスケット 麦茶	カルシウムせんべい	精白米 調合油 ごま 三温糖 コーン じゃがいも 生クリーム いちごジャム ビスケット	あじ 麩 セラチン 豆乳	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん	ごま 大豆 乳 小麦 いちご セラチン	461	Kcal
1 15 29	火	厚揚げカレーライス えだまめ かみかみピクルス	小豆マフィン くだもの 牛乳	クラッカー	精白米 調合油 カレーウ ホットケーキミックス 三温糖	生揚げ 牛乳 小豆 ツナ えだまめ	かぼちゃ しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト きゅうり ピーマン だいこん バナナ	小麦 乳 大豆 バナナ	491	Kcal
2 16 30	水	梅だれささみうどん がんもの煮物 さつまいもサラダ	ピザトースト くだもの 牛乳	おせんべい	うどん 三温糖 マヨネーズ コーン さつまいも 食パン	鶏ササミ がんもどき チーズ	きゅうり にんじん さやいんげん 梅 グリーンピース トマト ピーマン たまねぎ りんご	小麦 乳 鶏肉 大豆 りんご	453	Kcal
3 17	木	レースンロール ジャーマンポテト ユールスローサラダ 野菜スープ	(3日) 梅ひじきおにぎり 麦茶 (17日) 蒸しケーキ 麦茶	ごまスティック	ロールパン レース ン じゃがいも 調合油 コーン マヨネーズ 精白米 薄力粉	ウインナー	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん グリーンピース きゅうり フロッキー ほうれんそう しめじ ひじき うめ	小麦 小豆 乳	499	Kcal
4 18	金	グリーンピースごはん 鮭のレモンバターソテー ポテトサラダ コンソメスープ	(4日) バナナ蒸しパン くだもの 麦茶 (18日) お誕生日ケーキ 麦茶	カルシウムせんべい	精白米 調合油 薄力粉 バター 三温糖 じゃがいも コーン マヨネーズ ホットケーキミックス 生クリーム	さけ 牛乳	グリーンピース にんにく にんじん きゅうり たまねぎ ほうれんそう バナナ オレンジ みかん缶 梅缶	小麦 さけ 乳 バナナ オレンジ 梅	474	Kcal
14 28	月	鶏の照り焼き丼 きゅうりとわかめの酢の物 かぶと油揚げの味噌汁	いももち 牛乳	おせんべい	精白米 調合油 ごま 三温糖 じゃがいも	とりにく 油揚げ みそ 牛乳	ねぎ にんじん もやし きゅうり わかめ レモン かぶ ねぎ バナナ	ごま 鶏肉 大豆 乳 バナナ	480	Kcal
8 22	火	ハヤシライス えだまめ ごぼうと人参のきんぴら	スティックチーズパイ くだもの 牛乳	クラッカー	精白米 ハヤシルウ コーン 調合油 三温糖 ごま パイ生地 三温糖	豚肉 えだまめ チーズ 牛乳	にんじん たまねぎ じゃがいも ごぼう にんじん バナナ	小麦 乳 小豆 豚肉 バナナ	499	Kcal
9 23	水	スパゲッティミートソース フロッキーサラダ 青菜のスープ	ゆかりおにぎり 麦茶	ごまスティック	スパゲティ コーン オリーブ油 三温糖	豚肉	にんじん たまねぎ しめじ トマト レモン フロッキー にんにく ごまつな ねぎ グリーンピース しそ	小麦 小豆 豚肉	493	Kcal
10 24	木	食パン ちくわの磯辺揚げ ほうれん草と人参のソテー トマトと卵のスープ	(10日) 大芋いも くだもの 牛乳 (24日) パウムクーヘン 麦茶	カルシウムせんべい	食パン 薄力粉 調合油 コーン オリーブ油 さつまいも ごま	ちくわ 卵 牛乳	青のり ほうれんそう にんじん たまねぎ トマト えのき りんご	小麦 小豆 乳 卵 りんご	484	Kcal
11 25	金	ごはん カジキのチーズ焼き きゅうりともやしのごま和え かぼちゃのポタージュ	ジャムサンド くだもの 麦茶	クラッカー	精白米 オリーブ油 コーン 食パン いちごジャム	めかじき チーズ 豆乳 牛乳	たまねぎ ピーマン にんにく とうもろこし フロッキー かぼちゃ オレンジ ほうれんそう	小麦 いちご 乳 大豆 オレンジ	482	Kcal

・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。