

令和5年

6月の献立

久良岐保育園

日	曜日	1.2歳児 朝おやつ	給食	食材	おやつ	食材	1.2歳児 エネルギー たんぱく質	3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質
1	木	麦茶 りんご	ごはん 鶏肉とブロッコリーのケチャップ もやしのじゃこ和え キャベツスープ	鶏もも 薄力粉 ブロッコリー もやし 人参 きゅうり いりごま しらす キャベツ 玉葱 パセリ	牛乳 マカロニきなこ	マカロニ きなこ	500 kcal 21.7 g	621 kcal 29.6 g
2	金	牛乳 オレンジ	ハヤシライス キャベツサラダ バナナ	米 豚もも 玉葱 人参 トマト缶 ハヤシルウ キャベツ へーコン パセリ レモン	牛乳 じゃがバター	じゃが芋 バター	530 kcal 19.8 g	546 kcal 19.4 g
3	土	麦茶 マリー ビスケット	とん丼 ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁	米 豚もも 玉葱 生姜 ブロッコリー コーン 酢 かぶ かぶの葉	牛乳 かりんとう		537 kcal 18 g	638 kcal 21 g
5	月	麦茶 ヨーグルト (きなこ)	梅ごはん 鱈の胡麻味噌焼き オクラと竹輪の海苔和え 味噌汁	米 梅干し いりごま 鱈 すりごま オクラ きゅうり 竹輪 刻みのり かつお節 もやし じゃが芋 玉葱 人参	牛乳 りんごの パウンドケーキ	りんご ミックス粉 卵 バター 牛乳	455 kcal 20.8 g	561 kcal 27 g
6	火	牛乳 バナナ	バターロール チキンのトマト煮 ポテトサラダ もやしスープ	鶏もも セロリ 玉葱 人参 キャベツ トマト缶 パセリ じゃが芋 きゅうり 人参 酢 マヨレ もやし ニラ	麦茶 グリーンピースごはん おむすび	米 グリーンピース 海苔	433 kcal 17.0 g	418 kcal 16.0 g
7	水	牛乳 オレンジ	ごはん 豆腐とエビのケチャップ煮 春雨サラダ わかめスープ	豚挽 えび 人参 玉葱 絹豆腐 トマト缶 春雨 きゅうり ハム 酢 ごま油 わかめ ねぎ いりごま	牛乳 プルーン入り ココア蒸しパン	ミックス粉 豆乳 ココア プルーン	457 kcal 19.7 g	465 kcal 19.5 g
8	木	牛乳 バナナ	ごはん ちくわの磯辺揚げ じゃが芋とレタスのサラダ 味噌汁	竹輪 薄力粉 片栗粉 青のり 油 じゃが芋 レタス いんげん へーコン 酢 マヨレ 人参 玉葱	牛乳 ホットドッグ	コッペパン ウインナー キャベツ	568 kcal 19.9 g	585 kcal 19.7 g
9	金	牛乳 オレンジ	ごはん 茄子と豚肉の味噌炒め キャベツとインゲンのおかか和え すまし汁	豚もも なす 玉葱 人参 ごま油 キャベツ 人参 いんげん かつお節 かまぼこ わかめ	麦茶 コーンフロスト フルーツグラノーラ	コーンフロスト フルーツグラノーラ 牛乳	422 kcal 18.0 g	416 kcal 17.3 g
10	土	麦茶 カルテツ いわしおかき	スパゲッティナポリタン シーチキンサラダ オレンジ	スパゲッティー ハム ピーマン 玉葱 ツナ キャベツ きゅうり 人参 レモン マヨレ かぶ かぶの葉	麦茶 カップヨーグルト カルテツいわしおかき		274 kcal 12 g	321 kcal 14 g
12	月	麦茶 ヨーグルト (白桃)	ごはん 厚揚げの甘酢あんかけ ひじきと大豆の炒り煮 味噌汁	生揚げ 豚もも 玉葱 人参 グリーンピース 酢 ひじき 大豆 油揚げ 人参 ごま油 えのき わかめ	牛乳 焼きそば	中華麺 キャベツ ピーマン もやし 粉末ソース	367 kcal 16.8 g	441 kcal 20.3 g
13	火	麦茶 りんご	スパゲッティー・ミートソース チーズサラダ バナナ	スパゲッティー 豚挽 玉葱 人参 ピーマン トマト缶 薄力粉 トマトジュース チーズ キャベツ きゅうり 人参 酢	牛乳 ココアワッフル 麦ふぁー		523 kcal 17.7 g	582 kcal 21.4 g
14	水	牛乳 オレンジ	ごはん 豚レバーのかりん揚げ 納豆和え 味噌汁	豚レバー 生姜 牛乳 すりごま いりごま ほうれん草 人参 もやし 納豆 えのき 舞茸	牛乳 メロンパン		477 kcal 20.8 g	486 kcal 20.8 g
15	木	牛乳 バナナ	ごはん 肉じゃが ハムサラダ 味噌汁	豚もも じゃが芋 玉葱 人参 しらたき グリーンピース ハム 人参 きゅうり キャベツ 酢 絹豆腐 油揚げ	牛乳 ペペロンチーノ	スパゲッティー キャベツ しらす にんにく	485 kcal 21.5 g	481 kcal 21.8 g