

6月給食献立表

ふくた保育園

令和4年度

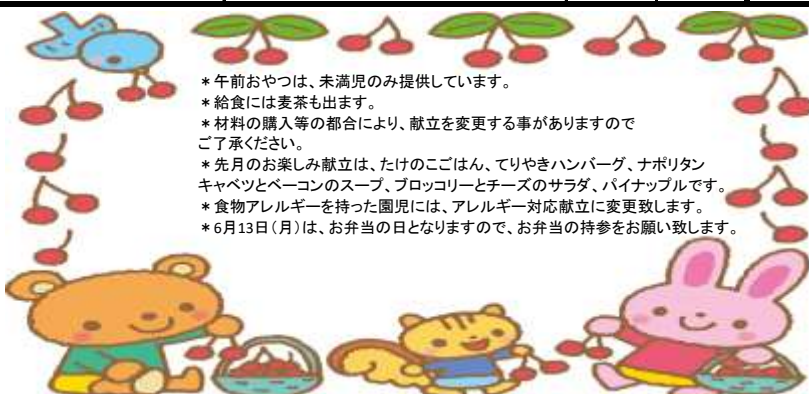
三歳未満児 三歳以上児

日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分
1 水	わかめごはん スパニッシュオムレツ 肉団子スープ アスパラソテー もも	ぶどうジュース 牛乳 チーズクレープ	・鶏卵 ・ロースハム・脱脂粉乳 ・鶏ひき肉 ・ウインナーソーセージ	・精白米・ごま・じゃがいも ・なたね油・片栗粉 ・バター・薄力粉・砂糖	・あおのり・たまねぎ・キャベツ ・トマトケチャップ・にんじん ・さやいんげん・アスパラガス ・白桃缶	498kcal 19.1g	20.9g 1.0g	541kcal 23.0g	25.3g 1.3g
2 木	ミルクパン コーンクリームシチュー チキンナゲット りんごジュース いんげんのツナサラダ パナナ	飲むヨーグルト 牛乳 てりやきおにぎり	・ぶた肉・普通牛乳 ・脱脂粉乳・鶏もも肉 ・まぐろ水煮缶詰	・ミルクパン・じゃがいも ・なたね油 ・ドレッシングタイプ ・精白米・砂糖	・にんじん・たまねぎ・ブロッコリー ・コーン・マッシュルーム水煮缶 ・さやいんげん・パナナ	536kcal 23.2g	14.6g 1.3g	576kcal 24.8g	17.3g 1.4g
3 金	ごはん 鶏肉のチーズパン粉焼き こぶきいも かき玉汁 ほうれん草サラダ パイナップル	りんごジュース 牛乳 オレンジヨーグルトケーキ	・鶏もも肉 ・チーズ・鶏卵 ・ロースハム・普通牛乳 ・プレーンヨーグルト	・精白米・砂糖・パン粉 ・薄力粉・じゃがいも・片栗粉 ・ごま油・マヨネーズ ・いりごま	・長ねぎ・ほうれん草・たまねぎ ・パインアップル・りんごジュース	509kcal 19.0g	17.5g 1.1g	571kcal 23.0g	21.2g 1.3g
4 土	お弁当の日								
6 月	ごはん 鶏肉のおろし焼き きのこスパゲティ 豆腐わかめの味噌汁 小松菜のじゃこあえ グレープフルーツ	オレンジジュース 牛乳 Caせんべい	・鶏もも肉・ベーコン ・木綿豆腐・みそ ・しらす干し・かつお節 ・普通牛乳	・精白米・砂糖 ・スパゲティ ・バター・いりごま	・しょうが・だいこん・あさつき ・えのきたけ・ぶなしめじ・たまねぎ ・カットわかめ・こまつな・にんじん ・りょくとうもやし・グレープフルーツ	481kcal 19.4g	15.2g 1.4g	528kcal 22.9g	18.4g 1.7g
7 火	ごはん 鮭の照焼 きゅうりのごまだれサラダ 中華風ミルクスープ パナナ	野菜ジュース 牛乳 サブレ	・鮭・ささ身 ・みそ・ぶたひき肉 ・普通牛乳・脱脂粉乳	・精白米・薄力粉・なたね油 ・いりごま・マヨネーズ・砂糖 ・はるさめ・ごま油	・きゅうり・にんじん ・りょくとうもやし・キャベツ ・たまねぎ・あさつき・パナナ	523kcal 22.6g	16.2g 0.8g	588kcal 28.1g	20.2g 1.0g
8 水	ごはん 餃子 わかめの中華炒め かにかまの中華スープ フルーツヨーグルトあえ	牛乳 牛乳 たらこマヨトースト	・ベーコン・かにかまぼこ ・鶏卵・餃子 ・プレーンヨーグルト ・普通牛乳・たらこ	・精白米・ごま油・砂糖 ・食パン・マヨネーズ	・カットわかめ・長ねぎ・こまつな ・パナナ・みかん缶詰	501kcal 19.0g	19.3g 1.8g	508kcal 18.6g	17.8g 1.9g
9 木	ごはん ポークカレー ブロッコリーのサラダ チーズ オレンジ	ヨーグルト 牛乳 バナナスコーン	・ぶた肉・脱脂粉乳 ・ロースハム ・チーズ ・ヨーグルト・普通牛乳	・精白米・じゃがいも ・ドレッシングタイプ ・ホットケーキミックス ・なたね油	・にんじん・たまねぎ・にんにく ・りんご・ブロッコリー・きゅうり ・オレンジ・パナナ	463kcal 18.1g	15.9g 0.9g	533kcal 19.9g	19.5g 0.9g
10 金	ごはん 鶏のつくね焼き ほうれん草と卵すまし汁 かぼちゃサラダ キウイフルーツ	りんごジュース 牛乳 ビスケット	・木綿豆腐・鶏ひき肉 ・脱脂粉乳・鶏卵 ・ベーコン・普通牛乳	・精白米・パン粉・砂糖 ・いりごま・マヨネーズ ・ハードビスケット	・にんじん・たまねぎ・ほうれん草 ・乾しいたけ・くりかぼちゃ ・キウイフルーツ・りんごジュース	482kcal 19.1g	13.6g 1.0g	555kcal 23.6g	16.9g 1.2g
11 土	お弁当の日								
13 月	お弁当の日								
14 火	ガパオ風ご飯 中華春雨サラダ ワンタンのスープ 小魚ゼリー	白ぶどうジュース ジョア ビスケット	・鶏ひき肉・鶏卵 ・かにかまぼこ ・ぶたひき肉・小魚 ・脱脂粉乳	・精白米・なたね油・砂糖 ・片栗粉・はるさめ・いりごま ・ごま油・しゅうまいの皮 ・ゼリー	・たまねぎ・青ピーマン ・りょくとうもやし・きゅうり・にんじん ・コーン・あさつき ・ぶどうジュース	464kcal 18.8g	8.5g 1.2g	500kcal 22.1g	9.6g 1.4g
15 水	ごはん 肉だんごの甘酢あんかけ にんじんしりしり そうめん汁 ポテサラチーズ パイナップル	飲むヨーグルト 牛乳 甘辛せんべい	・ぶたひき肉・鶏卵 ・ロースハム ・チーズ ・ドリンクヨーグルト	・精白米・片栗粉・砂糖 ・いりごま・そうめん ・じゃがいも・マヨネーズ	・長ねぎ・トマトケチャップ ・にんじん・みつば ・たまねぎ・きゅうり・コーン ・パインアップル缶詰	521kcal 20.8g	15.9g 1.4g	534kcal 20.8g	18.1g 1.6g
16 木	♪ お楽しみ献立 ♪								
17 金	ごはん 赤魚の煮付け いんげんのりし和え 豆腐わかめの味噌汁 切干大根中華炒め オレンジ	オレンジジュース 牛乳 ジャムパン	・赤魚・木綿豆腐 ・みそ・ベーコン ・普通牛乳	・精白米・砂糖・ごま油 ・食パン	・さやいんげん・にんじん ・りょくとうもやし・焼きのり ・カットわかめ・切干大根 ・長ねぎ・こまつな・オレンジ	476kcal 20.4g	9.3g 1.7g	502kcal 22.9g	11.0g 1.9g
18 土	お弁当の日								
20 月	ごはん 豚肉のしょうが焼き さつまいも煮 麩のみそ汁 白和え パナナ	野菜ジュース 牛乳 源氏パイ	・ぶた肉 ・油揚げ・みそ ・木綿豆腐 ・普通牛乳	・精白米・なたね油・さつまいも ・砂糖・ふ・しらたき ・いりごま	・しょうが・たまねぎ・青ピーマン ・にんじん・みつば・ほうれん草 ・パナナ	537kcal 17.2g	16.1g 1.2g	582kcal 21.2g	20.1g 1.6g
21 火	ふりかけごはん 中華卵焼き もやし炒め 中華スープ ゼリー	ぶどうジュース 牛乳 きなこクッキー	・鶏卵・ぶたひき肉 ・ウインナーソーセージ ・普通牛乳・きな粉	・精白米・なたね油・砂糖 ・片栗粉・ごま油 ・ゼリー	・にんじん・たけのこ水煮缶詰 ・りょくとうもやし・チンゲンサイ ・たまねぎ・えのきたけ・にら	475kcal 16.8g	19.1g 1.3g	526kcal 20.0g	22.8g 1.6g
22 水	ごはん 鯖の塩焼き きんぴらごぼう けんちん汁 小松菜の納豆和え オレンジ	牛乳 ミルクココア ウエハース	・鯖・木綿豆腐・油揚げ ・納豆・かつお節・普通牛乳 ・脱脂粉乳	・精白米・しらたき・いりごま ・ごま油・砂糖・ウエハース	・ごぼう・にんじん・さやいんげん ・だいこん・みつば・こまつな ・えのきたけ・オレンジ	461kcal 23.8g	14.4g 1.0g	514kcal 26.4g	14.2g 1.1g
23 木	麻婆豆腐丼 ビーフソテー 小松菜としめじのスープ ブロッコリーとチーズのサラダ パイナップル	ヨーグルト 牛乳 塩せんべい	・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・みそ・しばえび ・ロースハム ・チーズ	・精白米・ごま油・砂糖 ・片栗粉・ビーフン・なたね油 ・マヨネーズ	・長ねぎ・しょうが・にんじん ・キャベツ・きくらげ・こまつな ・ぶなしめじ・たまねぎ ・ブロッコリー・パインアップル	461kcal 20.4g	14.3g 1.5g	556kcal 24.2g	17.6g 1.8g
24 金	ごはん 塩唐揚げ ひじきの炒め煮 キャベツの味噌汁 ほうれん草のお浸し グレープフルーツ	牛乳 ジョア フルーツゼリー	・鶏肉・さつまいも揚げ・油揚げ ・みそ・鶏卵	・精白米・砂糖・片栗粉	・乾ひじき・にんじん・グリーンピース ・キャベツ・たまねぎ・ほうれん草 ・りょくとうもやし ・グレープフルーツ	478kcal 19.1g	15.9g 1.3g	514kcal 19.3g	14.5g 1.5g
25 土	お弁当の日								
27 月	ごはん 白身魚のオーロラソース 春雨のソテー 豆腐のスープ いんげんのごま和え オレンジ	牛乳 ミルクココア せんべい	・白身魚・ベーコン ・木綿豆腐・鶏卵 ・鶏ささ身・普通牛乳 ・脱脂粉乳	・精白米・マヨネーズ ・はるさめ・砂糖・ごま油 ・いりごま	・トマトケチャップ・こまつな ・にんじん・たまねぎ・にら ・さやいんげん・オレンジ	481kcal 22.6g	14.3g 1.4g	518kcal 23.9g	12.7g 1.5g
28 火	ごはん ドライカレー マカロニサラダ ポトフ グレープフルーツ	オレンジジュース 牛乳 クリームパン	・ぶたひき肉・ロースハム ・ウインナーソーセージ ・普通牛乳	・精白米・なたね油 ・マカロニ ・ドレッシングタイプ ・クリームパン	・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ・トマトケチャップ・きゅうり ・キャベツ・ブロッコリー ・グレープフルーツ	508kcal 17.7g	15.8g 1.5g	573kcal 21.0g	19.5g 1.8g
29 水	ごはん はんぺんのチーズフライ なすの甘辛炒め じゃがいものみそ汁 きゅうりの酢の物 ゼリー	りんごジュース 牛乳 タルト	・はんぺん ・チーズ・鶏卵 ・油揚げ・みそ ・まぐろ水煮缶詰	・精白米・薄力粉・パン粉 ・なたね油・ごま油・砂糖 ・じゃがいも・ゼリー	・なす・長ねぎ・さやえんどう ・カットわかめ・きゅうり・たまねぎ ・にんじん	473kcal 16.5g	11.1g 1.6g	540kcal 20.0g	13.7g 1.9g
30 木	中華丼 しゅうまい わかめの中華スープ チョレギサラダ パイナップル	飲むヨーグルト 牛乳 ピザ風蒸パン	・しばえび・しゅうまい ・ぶた肉	・砂糖・片栗粉・ごま油 ・精白米・いりごま	・たけのこ水煮缶詰・はくさい・焼きのり ・にんじん・きくらげ・たまねぎ ・乾しいたけ・カットわかめ・パインアップル ・コーン・キャベツ・きゅうり	537kcal 28.6g	16.9g 1.6g	577kcal 31.0g	20.1g 1.9g

未満児	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	塩 分
基準栄養量	520kcal	20.0g	13.0g	1.6g
今月の平均栄養量	493kcal	20.1g	15.6g	1.3g

以上児	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	塩 分
基準栄養量	550kcal	22.0g	15.0g	1.9g
今月の平均栄養量	543kcal	22.8g	18.0g	1.5g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります



* 午前おやつは、未満児のみ提供しています。
 * 給食には麦茶も出ます。
 * 材料の購入等の都合により、献立を変更する事がありますのでご了承ください。
 * 先月のお楽しみ献立は、たけのごはん、てりやきハンバーグ、ナポリタン、キャベツとベーコンのスープ、ブロッコリーとチーズのサラダ、パイナップルです。
 * 食物アレルギーを持った園児には、アレルギー対応献立に変更致します。
 * 6月13日(月)は、お弁当の日となりますので、お弁当の持参をお願い致します。