

6 月 給 食 献 立 表

平成 31年度

認定こども園八代保育園



曜 日	日	献立名	①エネルギー ②たんぱく質 ③脂質 ④塩分	エネルギー源	体を作る	体の調子を 整える	調味料	おやつ ★…手作り	未満児(1~2歳児)	
									主食	午前おやつ 午後おやつ
月	3 17	麻婆豆腐 春雨サラダ 大根の味噌汁	① 285kcal ② 22.5g ③ 10.1g ④ 1.7g	油 ごま油 三温糖 片栗粉 春雨	木綿豆腐 鶏ひき肉 ロースハム 味噌 油揚げ	ねぎ にんにく 生姜 小松菜 人参 きゅうり コーン缶 大根	しょうゆ 酢 塩	麦茶 ★バナナ ケーキ	ごはん	牛乳 パイ 麦茶 ★バナナ ケーキ
火	4 18	鮭のフライ れんこんのカレーマヨ和え 小松菜の中華スープ	① 268kcal ② 22.3g ③ 12.5g ④ 1.8g	油 パン粉 小麦粉 カレー粉 三温糖	鮭 卵 かにかま なると	れんこん 人参 小松菜 たけのこ	塩 こしょう カレー粉	スキムミルク オレンジ クラッカー	焼きそば	牛乳 卵ボーロ 牛乳 オレンジ クラッカー
水	5 19	かぼちゃのそぼろ煮 スパゲッティサラダ はんぺんとオクラのすまし汁	① 363kcal ② 20.9g ③ 10.7g ④ 2.2g	三温糖 片栗粉 サラスパ マヨネーズ	鶏肉 ロースハム はんぺん	かぼちゃ 人参 きゅうり 水菜 コーン缶 オクラ ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう	麦茶 ★フルーチェ	わかめご飯	牛乳 せんべい 麦茶 ★フルーチェ
木	6 20	ペンのミートソース レタスとコーンのサラダ キャベツスープ	① 363kcal ② 19.7g ③ 13.1g ④ 2.0g	ペンネ 油 三温糖	鶏肉 豚肉 ベーコン	玉葱 人参 生姜 コーン缶 レタス トマト きゅうり キャベツ	ケチャップ 塩 こしょう コンソメ	麦茶 ★ひじき おにぎり	ロールパン	牛乳 ウエハース 麦茶 ★ひじき おにぎり
金	21	キャベツバーグ チーズサラダ えのきの味噌汁	① 315kcal ② 12.1g ③ 6.5g ④ 1.4g	パン粉 三温糖	豚肉 鶏肉 卵 牛乳 チーズ 味噌 油揚げ	キャベツ 玉葱 人参 レタス きゅうり トマト	ソース 塩 こしょう 酢	スキムミルク バナナ ビスケット	ゆかりご飯	牛乳 クラッカー 牛乳 バナナ ビスケット
土	8 22	魚のフライ サラダ 野菜スープ	★お誕生日会メニュー(7日) ♪豚井 ♪ほうれん草ナムル ♪れんこんきんぴら ♪バナナ おやつ ♪麦茶 ♪バウムクーヘン							牛乳 クッキー 麦茶 果物 ビスケット
月	10 24	キーマカレー ナゲット マカロニサラダ	① 318kcal ② 16.3g ③ 15.6g ④ 2.1g	油 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ 三温糖	鶏肉 豚肉 ナゲット ロースハム	玉葱 コーン缶 人参 大豆 グリーンピース きゅうり	カレールー 塩 こしょう	麦茶 ★ミルク棒	ごはん	牛乳 パイ 麦茶 ★ミルク棒
火	11 25	お好み揚げ しらすサラダ なめこの味噌汁	① 326kcal ② 23.3g ③ 14.5g ④ 1.5g	油 小麦粉	えび 卵 かつお節 青のり しらす 味噌 絹ごし豆腐	ねぎ キャベツ 玉葱 人参 ヤングコーン レタス きゅうり トマト なめこ	ソース 塩 しょうゆ 酢	麦茶 ★ピザ餃子	野菜うどん	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ★ピザ餃子
水	12 26	鶏のレモン焼き さつま芋サラダ 豚汁	① 298kcal ② 12.6g ③ 13.1g ④ 1.9g	マヨネーズ 三温糖 さつま芋 油	鶏肉 ロースハム 味噌 木綿豆腐	きゅうり ねぎ 人参 大根 里芋 ごぼう	レモン 塩 こしょう	ココアミルク グレープ フルーツ クッキー	鮭ごはん	牛乳 ウエハース 牛乳 クッキー グレープフルーツ
木	13 27	えびグラタン ミモザサラダ オニオンスープ	① 374kcal ② 20.2g ③ ④ 1.4g	小麦粉 マカロ ニ 油 バター 三温糖 じゃが芋	えび 牛乳 卵 ベーコン	玉葱 コーン缶 パプリカ マッシュルーム レタス きゅうり 人参	塩 こしょう コンソメ	麦茶 ヨーグルト パイ	ジャムパン	牛乳 せんべい 麦茶 パイ ヨーグルト
金	14 28	厚揚げの煮物 きゅうりの酢の物 とろふわスープ	① 312kcal ② 11.2g ③ 19.6g ④ 2.0g	三温糖 片栗粉	厚揚げ わかめ しらす 卵	玉葱 しいたけ ねぎ 人参 グリーンピース きゅうり	しょうゆ 酢 鶏ガラ	スキムミルク ミニゼリー せんべい	ごはん	牛乳 ビスケット 牛乳 ゼリー せんべい
土	1 15 29	ハンバーグ 野菜ソテー 味噌汁	★今月のクッキングは「ピザ餃子」を作ります♪(以上児さんのみ)							牛乳 せんべい 麦茶 ゼリー クッキー

都合により献立を変更する場合がございます。ご了承下さい。

★手作りおやつ

☆6月使用の旬の食材…きゅうり・トマト・レタス・ピーマン・ヤングコーン

※旬の夏野菜にはビタミンが多く含まれ、身体を冷やし消化を助けるものが多くあります

