

R8年6月

給食予定献立表

【未満児】

| 日 | 曜 | 10時 | 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 | 栄養量 |
|----|---|-----------------|--|--------------------|------------------------------------|--|---|------------------------------------|
| 1 | 月 | せんべい 牛乳 | ごはん タラのんにんごくま焼き 納豆サラダ 味噌汁 りんご缶 | ココアケーキ 麦茶 | 牛乳・たら・納豆・油揚げ・味噌・卵 | ぼたぼた焼・米・砂糖・ごま油 小麦粉・ごま・マヨネーズ ホットケーキミックス・バター | ほうれん草・人参・もやし・きゅうり わかめ・玉葱・りんご缶 | 244kcal (kcal) 499 食塩相当量(g) 1.5 |
| 2 | 火 | せんべい 牛乳 | ハヤシライス ブロッコリーのサラダ チンゲン菜のスープ みかん缶 | マシュマロおこし 麦茶 | 牛乳・豚肉・スキムミルク・竹輪 | ソフトサラダ・米・じゃがいも・油 マヨネーズ・コンフレック・バター マシュマロ | 玉葱・人参・しめじ・ブロッコリー カリフラワー・チンゲン菜・もやし・みかん | 244kcal (kcal) 508 食塩相当量(g) 2 |
| 3 | 水 | せんべい 牛乳 | サンドイッチ(卵・ジャム) 鶏肉の照り焼き ほうれん草とツナのサラダ コンソメスープ バイン缶 | 青菜ごはん 麦茶 | 牛乳・卵・鶏肉・ツナ | 雪の宿・パン・いちごジャム マヨネーズ・砂糖・ごま・米 | ほうれん草・人参・キャベツ・玉葱 バイン缶 | 244kcal (kcal) 483 食塩相当量(g) 1.8 |
| 4 | 木 | せんべい 牛乳 | 冷やしたぬきうどん 野菜チキンボール ごぼうサラダ パナナ | ミニ今川焼(カスタード) 麦茶 | 牛乳・かまぼこ・ハム | ぼたぼた焼・うどん・小麦粉・油 砂糖・ミニ今川焼 | きゅうり・コーン・ごぼう・人参・いんげん もやし・バナナ | 244kcal (kcal) 440 食塩相当量(g) 1.8 |
| 5 | 金 | せんべい 牛乳 | ごはん そぼろ肉じゃが ゆかり和え 豆腐の味噌汁 オレンジ | いちごプリン 麦茶 | 牛乳・豚肉・竹輪・豆腐・味噌 スキムミルク | ソフトサラダ・米・じゃがいも・油 砂糖・苺アジ | 玉葱・人参・タケノコ・キャベツ・もやし きゅうり・大根・わかめ・オレンジ | 244kcal (kcal) 453 食塩相当量(g) 1.5 |
| 6 | 土 | ぼたぼた焼 | チキンライス コンソメスープ | バウムクーヘン | 卵 | ぼたぼた焼・米・油・卵 シカベジタブル | キャベツ・玉葱・ほうれん草 | 244kcal (kcal) 421 食塩相当量(g) 0.9 |
| 8 | 月 | せんべい 牛乳 | ごはん カレイの照り焼き 切り干し大根サラダ 小松菜の味噌汁 りんご缶 | 豆乳ゼリー 麦茶 | 牛乳・カレイ・ハム・味噌・豆乳 きな粉 | ぼたぼた焼・米・油・マヨネーズ 砂糖 | 切干大根・人参・いんげん・キャベツ 小松菜・りんご缶・アガー | 244kcal (kcal) 438 食塩相当量(g) 1.4 |
| 9 | 火 | せんべい 牛乳 | ごはん メンチカツ シラスと野菜の磯和え 根骨汁 みかん缶 | マリービスケット 麦茶 | 牛乳・しらす・油揚げ・味噌 スキムミルク | ソフトサラダ・米・油・ごま・砂糖 ごま油・マリービスケット | キャベツ・きゅうり・人参・もやし・青のり 大根・ごぼう・みかん缶 | 244kcal (kcal) 449 食塩相当量(g) 1.4 |
| 10 | 水 | せんべい りんごジュース | ごはん 鶏肉の甘辛煮 カレーマヨサラダ すまし汁 バイン缶 | フレンチトースト 牛乳 | 鶏肉・ロースハム・牛乳・卵 | 雪の宿・米・砂糖・マカロニ マヨネーズ・パン | りんご飲料・キャベツ・人参・きゅうり コーン・玉葱・しいたけ・バイン缶 | 244kcal (kcal) 532 食塩相当量(g) 1.9 |
| 11 | 木 | せんべい 牛乳 | 焼きそば カリフラワーのサラダ 中華スープ パナナ | チュモツバ風ごはん 麦茶 | 牛乳・ウイパー・鶏肉・豆腐・ツナ | ぼたぼた焼・蒸し麺・油・ごま ごま油・砂糖・米・マヨネーズ | キャベツ・玉葱・もやし・人参・青粉 きゅうり・カリフラワー・トマト・にら しいたけ・バナナ・切干大根・焼き海苔 | 244kcal (kcal) 490 食塩相当量(g) 2.1 |
| 12 | 金 | せんべい 牛乳 | カレーライス シルバーサラダ 小松菜のスープ オレンジ | ヨーグルト 麦茶 | 牛乳・豚肉・スキムミルク・かまぼこ ヨーグルト | ソフトサラダ・米・じゃがいも・油 はるさめ・マヨネーズ | 玉葱・人参・きゅうり・キャベツ・小松菜 もやし・オレンジ | 244kcal (kcal) 493 食塩相当量(g) 1.8 |
| 13 | 土 | せんべい | ナポリタン コンソメスープ | 牛乳ケーキ | ウイパー | 雪の宿・スパゲティ・油 牛乳ケーキ | 玉葱・ピーマン・わかめ | 244kcal (kcal) 391 食塩相当量(g) 1.5 |
| 15 | 月 | せんべい 牛乳 | ごはん 魚のしょうゆ漬け 納豆和え 味噌汁 りんご缶 | チーズ入り蒸しパン 麦茶 | 牛乳・さわか・納豆・かつお節・味噌 チーズ | ぼたぼた焼・米・小麦粉・砂糖・油 さつま芋 | ほうれん草・人参・もやし・きゅうり・玉葱 りんご缶 | 244kcal (kcal) 476 食塩相当量(g) 1.6 |
| 16 | 火 | せんべい 牛乳 | ごはん 鶏肉のカレー風味炒め マセドアンサラダ 味噌汁 みかん缶 | ゼリー ウエハース 麦茶 | 牛乳・鶏肉・ハム・スキムミルク 豆腐・油揚げ・味噌 | ソフトサラダ・米・油・ごま じゃがいも・マヨネーズ・砂糖 ウエハース | 玉葱・ピーマン・きゅうり・人参 ほうれん草・みかん缶・りんご缶 アガー | 244kcal (kcal) 515 食塩相当量(g) 1.4 |
| 17 | 水 | せんべい 麦茶 | ごはん ローストチキン シーザーサラダ風 コンソメスープ りんご缶 | ワッフル 牛乳 | 鶏肉・ベーコン・チーズ スキムミルク・牛乳 | 雪の宿・米・油・マヨネーズ カスタードワッフル | 玉葱・きゅうり・キャベツ・人参・もやし チンゲン菜・りんご缶 | 244kcal (kcal) 457 食塩相当量(g) 1.8 |
| 18 | 木 | せんべい 牛乳 | ごはん マーボー豆腐 春雨の和え物 中華スープ パナナ | マカロニきな粉 麦茶 | 牛乳・豆腐・豚肉・味噌・かまぼこ きな粉 | ぼたぼた焼・米・油・砂糖・片栗粉 はるさめ・ごま油・マカロニ | 玉葱・しいたけ・きゅうり・人参・もやし わかめ・バナナ | 244kcal (kcal) 535 食塩相当量(g) 1.6 |
| 19 | 金 | せんべい 牛乳 | ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーの胡麻みそ和え ほうれん草のすまし汁 オレンジ | ココナッツサブレ 麦茶 | 牛乳・鶏肉・ツナ・味噌・豆腐 | ぼたぼた焼・米・砂糖・ごま油・ごま ココナツサブレ | ブロッコリー・キャベツ・人参・スイートソ ほうれん草・オレンジ | 244kcal (kcal) 479 食塩相当量(g) 1.7 |
| 20 | 土 | せんべい | チャーハン 中華スープ | 黒糖ケーキ | 卵 | ソフトサラダ・米・油・黒糖ケーキ | シカベジタブル・葱・玉葱・わかめ | 244kcal (kcal) 357 食塩相当量(g) 1.2 |
| 22 | 月 | せんべい 牛乳 | ごはん 鮭のチーズパン粉焼き ひじき炒め煮 味噌汁 りんご缶 | キャロットケーキ 麦茶 | 牛乳・鮭・チーズ・油揚げ・味噌 スキムミルク・卵 | 雪の宿・米・パン粉・油・砂糖 ホットケーキミックス・バター | ひじき・しいたけ・人参・いんげん 小松菜・もやし・りんご缶 | 244kcal (kcal) 497 食塩相当量(g) 1.8 |
| 23 | 火 | せんべい 牛乳 | 豚そぼろ丼 さつま芋サラダ 味噌汁 みかん缶 | お好み焼き 麦茶 | 牛乳・豚肉・チーズ・スキムミルク 味噌・卵・かつお節 | ぼたぼた焼・米・砂糖・さつま芋 マヨネーズ・油・小麦粉 | 玉葱・ごぼう・人参・いんげん・きゅうり ほうれん草・しいたけ・みかん・キャベツ 青粉 | 244kcal (kcal) 550 食塩相当量(g) 1.9 |
| 24 | 水 | せんべい 牛乳 | 誕生日会 お楽しみメニュー | ケーキ 麦茶 | 牛乳・ハム・ネイブ | ソフトサラダ・米・バター・いりごま マヨネーズ・いちごショートケーキ | 玉葱・マッシュルーム・きぬぎや・ブロッコリー シカベジタブル・もやし・バイン缶 | 244kcal (kcal) 468 食塩相当量(g) 1.9 |
| 25 | 木 | せんべい 牛乳 | 冷やしうどん ミートボール かぼちゃサラダ パナナ | ムース せんべい 麦茶 | 牛乳・鶏肉・油揚げ・かまぼこ ミートボール・ハム・スキムミルク | 雪の宿・うどん・マヨネーズ・ムース せんべい | ほうれん草・かぼちゃ・きゅうり・バナナ | 244kcal (kcal) 474 食塩相当量(g) 1.6 |
| 26 | 金 | せんべい 牛乳 | ごはん ハンバーグケチャップソース ひじきとツナのサラダ 具だくさん汁 オレンジ | チョイスクッキー 麦茶 | 牛乳・ツナ・豆腐・味噌 | ぼたぼた焼・米・油・ごま・砂糖 チョイスクッキー | 玉葱・ひじき・きゅうり・人参・もやし・大根 ごぼう・葱・オレンジ | 244kcal (kcal) 463 食塩相当量(g) 2 |
| 27 | 土 | せんべい | 焼きそば 中華スープ | クリームコロン | ウイパー | ソフトサラダ・蒸し麺・油・卵・はち み | キャベツ・人参・もやし・青粉・玉葱 わかめ | 244kcal (kcal) 334 食塩相当量(g) 1.7 |
| 29 | 月 | せんべい 牛乳 | ごはん さわらの香り焼き 納豆サラダ すまし汁 りんご缶 | シュガートースト 麦茶 | 牛乳・さわら・納豆 | 雪の宿・米・ごま油・ごま マヨネーズ・パン・バター・砂糖 | ほうれん草・人参・もやし・きゅうり・大根 わかめ・りんご缶 | 244kcal (kcal) 477 食塩相当量(g) 1.8 |
| 30 | 火 | せんべい 牛乳 | ごはん 酢鰯 切干大根と胡瓜の中華和え チンゲン菜のスープ みかん缶 | プリン 麦茶 | 牛乳・鶏肉・ハム | ぼたぼた焼・米・片栗粉・じゃがいも ごま油・砂糖・プリン | 玉葱・人参・ピーマン・しいたけ 切干大根・きゅうり チンゲン菜・もやし みかん・みかん缶 | 244kcal (kcal) 457 食塩相当量(g) 1.3 |

都合により、内容を少々変更する場合があります。 オレンジ、みかんの時は1歳児のみみかんになります。(土)に、飲み物は付きません。 牛久さくら保育園