



6月献立表 うずも保育園

令和元年5月31日

日付	曜	午前(未満児)	昼 食	午後のおやつ
1	土	いちごオレ	わかめおにぎり 肉だんご フロccoliーサラダ バナナ	豆乳タルト 麦茶
3	月	りんごジュース	ごはん ポークシュウマイ、サラダ菜 ジャが芋とツナの煮物 大根の味噌汁 オレンジ	いちごロール 牛乳
4	火	グレープジュース	ごはん 白身魚のフライ、織切キャベツ 大根のそぼろ煮 たまねぎともやしのスープ	フルーツポンチ
5	水	オレンジジュース	ポークカレーライス コーンフレークサラダ バナナ	ほうれん草蒸しパン 牛乳
6	木	フルーツジュース	卵チャーハン マカロニと野菜のソテー ほうれん草のおかか和え 玉ねぎの中華スープ	きなこせんべい 牛乳
7	金	野菜ジュース	五目やきそば 厚焼き卵 大根とコーンの中華和え パイン缶	カステラ 牛乳
8	土	いちごオレ	サンドイッチ(ハム、チーズ、卵) ミートボール 温野菜サラダ オレンジ	クッキー 牛乳
10	月	りんごジュース	ごはん かぼちゃのひき肉フライ、織切キャベツ ひじきのナムル 豆腐の味噌汁	ドーナッツ 牛乳
11	火	グレープジュース	ごはん 厚揚げと豚肉の和風炒め煮 胡瓜の甘酢和え にらとわかめの中華スープ	フレンチトースト 牛乳
12	水	オレンジジュース	ごはん 和風ハンバーグ、サラダ菜 きゃべつの胡麻マヨネーズ和え ジャが芋のスープ	オレンジ、バナナ 牛乳
13	木	フルーツジュース	ごはん まぐろの中華風煮 もやしの磯辺和え 豆腐のすまし汁 みかん缶	せんべい 牛乳
14	金	野菜ジュース	ごはん 冷やし豚のレモン酢和え ジャが芋のきんぴら 油揚げ、しめじの味噌汁	あんぱん 牛乳
15	土	いちごオレ	焼きうどん 小松菜のおかか和え バナナ	クラッカー 牛乳
17	月	りんごジュース	ごはん さんまのおかか煮 きゃべつと胡瓜の中華和え もやしの味噌汁 パイン缶	マフィン 牛乳
18	火	グレープジュース	ごはん 里芋と大根の田舎煮 白菜とほうれん草のお浸し ワンタンスープ 洋なし缶	ビスケット 牛乳
19	水	オレンジジュース	バターロール 鶏肉のカレー風味揚げ 春雨とひじきの和風サラダ 豆乳スープ	ロールケーキ 麦茶
20	木	フルーツジュース	ごはん 鶏肉とマカロニのトマト煮 大根とハムのサラダ 豆腐のすまし汁 オレンジ	あずき蒸しパン 牛乳
21	金	野菜ジュース	ごはん 肉じゃが 納豆和え きゃべつとえのきの味噌汁 りんご缶	ふがし 牛乳
22	土	いちごオレ	焼きおにぎり 三色サラダ スコッチエッグ バナナ	野菜クラッカー 麦茶
24	月	りんごジュース	わかめごはん ポトフ ほうれん草のナムル 油揚げ、わかめの味噌汁	野菜かりんとう 牛乳
25	火	グレープジュース	ごはん 焼き魚(鮭) そらまめ ごぼうのきんぴら じゃがいものスープ パイン缶	せんべい 牛乳
26	水	オレンジジュース	ごはん チキンカレー おからナゲット トマトサラダ	ババロアシュクリーム 牛乳
27	木	フルーツジュース	冷やしうどん 厚焼き卵 さつまいものてんぷら りんご缶	ピザトースト 牛乳
28	金	野菜ジュース	ごはん すき焼き風煮 マカロニサラダ 大根、わかめの味噌汁 オレンジ	コーンフレーク 牛乳
29	土	いちごオレ	ハヤシライス シュウマイ バナナ	野菜ゼリー

	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	食塩
3才以上児	554	19.6	16.6	189	2	157	0.26	0.33	26	2.2
3才未満児	492	16.3	13.9	181	1.9	139	0.21	0.28	27	1.7