



6月献立表 うずも保育園



令和2年5月29日発行

日付	曜	午前(未満児)	昼 食	午後のおやつ
1	月	グレープジュース	ごはん さばの味噌煮 切干大根サラダ 厚揚げとにらの味噌汁 みかん缶	きなこドーナツ 牛乳
2	火	りんごジュース	ごはん チンジャオロース もやしとひじきの中華和え 豆腐と卵、ほうれん草のスープ	コーンフレーク 牛乳
3	水	フルーツジュース	ごはん 国産鶏肉のチキンカツ ポテトサラダ(カレー味) けんちん汁 りんご缶	ふがし 牛乳
4	木	りんごジュース	ごはん 炒り鶏 ほうれん草ともやしのおかか和え きゃべつの味噌汁 洋なし缶	黒糖蒸ぱん 牛乳
5	金	オレンジジュース	ごはん 鶏肉とじゃがいものトマト煮 胡瓜の中華風サラダ 豆腐と麩のすまし汁	せんべい 牛乳
6	土	麦茶	えびピラフ ポークシュウマイ 野菜サラダ	クッキー 麦茶
8	月	グレープジュース	ごはん ハヤシライス コーンフレーク カムカムゼリー (歯と口の健康週間)	米粉カップケーキ 牛乳
9	火	フルーツジュース	ごはん 厚揚げの中華炒め ほうれん草の炒り卵和え もやしの味噌汁 オレンジ	ビスケット 牛乳
10	水	野菜ジュース	わかめご飯 さわらのみそ照り焼き 胡瓜とちくわの酢の物 豆腐と小松菜の中華スープ	りんごジャムサンド 牛乳
11	木	りんごジュース	ごはん 鶏肉とマーレード焼き じゃが芋とツナの煮物 きゃべつのスープ 甘夏缶	豆乳ウエハース 牛乳
12	金	オレンジジュース	ごはん 豚肉とたまねぎのカレー炒め 納豆の五色和え 厚揚げと大根の味噌汁	マカロニきな粉 牛乳
13	土	麦茶	スパゲティナポリタン チキンナゲット ほうれん草のおかか和え	せんべい 牛乳
15	月	グレープジュース	ごはん ぎょうざ 白滝と枝豆の炒り煮 カレースープ 洋なし缶	蒸しさつま芋 牛乳
16	火	フルーツジュース	塩昆布と枝豆の炊込みごはん かじきの南蛮漬 磯辺和え 豆腐と麩の味噌汁	フルーツヨーグルト
17	水	野菜ジュース	ごはん 煮込みハンバーグ さつま芋のサラダ もやしとにらの中華スープ パイン缶	カレーチーズラスク 牛乳
18	木	りんごジュース	ごはん 春雨と豚肉の炒め物 もやしと胡瓜のナムル 小松菜と大根の味噌汁 みかん缶	木の葉パン 牛乳
19	金	オレンジジュース	お弁当日	せんべい 牛乳
20	土	麦茶	ジャムサンド スコッチエッグ 三色野菜サラダ	ビスケット 麦茶
22	月	グレープジュース	ごはん さけのムニエル ひじき入り炒り豆腐 卵スープ パイン缶	マシュマロサンド 牛乳
23	火	フルーツジュース	ごはん ひき肉の磯辺焼 ブロッコリーのごま酢和え さつま汁	あじさいゼリー
24	水	野菜ジュース	バターロール ハートコロケ パスタサラダ 豆乳スープ 甘夏缶	ロールケーキ 麦茶
25	木	りんごジュース	ごはん 筑前煮 春雨と卵のサラダ 小松菜とえのきと味噌汁	動物ビスケット 牛乳
26	金	オレンジジュース	スパゲティミートソース カラフルサラダ 青りんごゼリー	あんぱん 牛乳
27	土	麦茶	ひやしたぬきうどん 厚焼き卵 ブロッコリーサラダ	せんべい 牛乳
29	月	グレープジュース	チキンカレー ブロッコリーとひじきの和風サラダ オレンジ	クリームコンフェ 牛乳
30	火	フルーツジュース	ごはん 麻婆厚揚げ 春雨と昆布の酢の物 きゃべつとほうれん草のコンソメスープ	メロン&かきもち 牛乳

	エネルギー	蛋白	脂肪	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	塩
3歳未満児	504	15.6	15.8	167	1.7	145	0.20	0.28	25	1.5
3歳以上児	588	19.1	19.4	203	2.2	159	0.26	0.33	22	1.8

*食材の納品の都合により献立が変更になる場合があります。