



6月 給食献立表

平成29年5月31日

軽野保育園

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
01	木	りんごジュース	御飯 肉じゃが(豚肉、玉ねぎ、人参、白滝) 大根とツナのサラダ たまねぎとわかめのスープ オレンジ	抹茶ワッフル、牛乳
02	金	野菜ジュース	御飯 春巻き 胡瓜とワカメの酢の物 なすとしめじの味噌汁	メロン、バナナ、麦茶
03	土	飲むヨーグルト	焼きうどん(豚肉、キャベツ、人参) 三色サラダ(ブロッコリー、コーン、人参) ヨーグルト	きなこボール 牛乳
05	月	オレンジジュース	御飯 さばの味噌煮 ブロッコリーとツナのごま和え たまねぎ、しめじ、豆腐のスー プ みかん缶	カスタードプリン
06	火	りんごジュース	御飯 ポークシューマイ 五目きんぴら炒め(ごぼう、しらたき、いんげ) 小松菜と油揚げのみそ汁 バイン缶	ヨーグルト
07	水	グレープジュース	御飯 南瓜挽肉フライ マカロニサラダ(胡瓜、人参、ハム) なすとしめじの味噌汁	ビスケット ,牛乳
08	木	フルーツミックスジュース	パン 蒸しパン「パーク」のきのこソースかけ もやしと胡瓜のナムル 野菜スープ	バナナ&りんご 麦茶
09	金	オレンジジュース	御飯 鶏肉とじゃが芋のトマト煮(玉葱、人参) 小松菜と人参のおかか和え たまねぎとわかめのスープ オレンジ	フレンチトースト(フランスパン)、牛乳
10	土	野菜ジュース	サラダうどん(ささみ、かまぼこ、きゅうり) 厚焼き卵 ヨーグルト	りんごジュース, せんべい
12	月	グレープジュース	御飯 さんまの梅煮 ほうれん草の鰹節和え 大根とわかめのみそ汁 メロン	きなこせんべい 牛乳
13	火	野菜ジュース	御飯 豚肉とたまねぎのカレー炒め 里芋のそぼろ煮(鶏肉) すまし汁(ねぎ、豆腐) みかん缶	あんぱん 牛乳
14	水	フルーツミックスジュース	御飯 マーボー豆腐(豚肉、ねぎ、枝豆) ブロッコリーとツナのごま和え 卵スープ(もやし、えのき)	バナナ&りんご 麦茶
15	木	りんごジュース	御飯 豚肉チーズロールフライ 切干大根の煮物(鶏肉、いんげん) わかめとしめじの味噌汁	国産ももゼリー、 ウエハース
16	金	オレンジジュース	お弁当日	焼きドーナツ 牛乳
17	土	いちご牛乳	スパゲティナポリタン 厚焼き卵 オレンジ	伊予柑タルト 野菜ジュース
19	月	グレープジュース	御飯 焼き魚(鮭) 粉ふき芋 もやしときゃべつの中華和え なすと小松菜の味噌汁	せんべい 牛乳
20	火	野菜ジュース	御飯 松風焼き(豚肉、鶏肉、ねぎ) スパゲティ「ティー」 大根サラダ きゃべつとわかめのみそ汁	ホットケーキ、牛乳
21	水	フルーツミックスジュース	冷やしうどん(かまぼこ、きゅうり、たまご) ウインナーのフライ メロン	ショートケーキ ,麦茶
22	木	りんごジュース	御飯 さわらのごま照り焼き キャベツの鰹節和え ごぼうと白滝のきんぴら きのこのスープ みかん缶	バナナチップス 牛乳
23	金	オレンジジュース	御飯 五目大豆煮(ごぼう、にんじん) ポテトサラダ(じゃがいも、胡瓜、人参) 大根とわかめのみそ汁 バナナ	フルーツゼリー(みかん入り)
24	土	りんごジュース	カレーライス ブロッコリーの中華サラダ ウインナー	せんべい 飲むヨーグルト
26	月	グレープジュース	御飯 かじきと大根の角煮 7品目サラダ(ひじき、レタス、きゅうり、えだまめ、コー ン、ブロッコリー) わかめと麩のすまし汁	バームクーヘン 牛乳
27	火	野菜ジュース	押し麦納豆ごはん 筑前煮 海藻サラダ きのこと豆腐の味噌汁	フルーツヨーグルト
28	水	フルーツミックスジュース	御飯 チキンカレー(じゃが芋、玉葱、人参、パター) かに風味たまごまき 野菜サラダ オレンジ	クリームコンフェ 牛乳
29	木	りんごジュース	御飯 南瓜フライ 胡瓜とワカメの酢の物 根菜の味噌汁(だいこん、にんじん、 ごぼう)	メロン、バナナ 麦茶
30	金	オレンジジュース	御飯 肉じゃが 棒々鶏サラダ(鶏肉、もやし、きゅうり) 三月豆、キャベツ、人参の味噌汁	野菜カップケーキ 牛乳

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	532	18.8	15.9	164	1.8	120	0.24	0.27	19	2.8	2.1
3才未満児	470	15.7	13.2	141	1.6	112	0.2	0.24	23	2.4	1.6