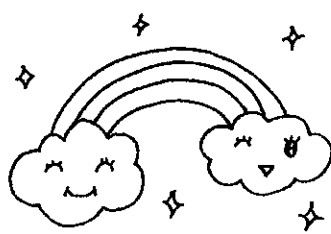


令和 03 年 6 月分 給食予定献立表

3歳以上児 アケボノ保育園

月	火	水	木	金	土	
	1 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 三色おひたし フルーツ  牛乳 じゃこトースト  エネルギー: 608Kcal 蛋白質: 23.6g 脂質: 22.8g 塩分: 2.2g	2 にらのかき卵汁 マーボー豆腐 中華サラダ フルーツ  麦茶 ナポリタン  エネルギー: 537Kcal 蛋白質: 20.1g 脂質: 14.9g 塩分: 2.4g	3 味噌汁 ちくわのパン粉焼き 青菜のしらす和え チーズ納豆 フルーツ  牛乳 スイートポテト  エネルギー: 600Kcal 蛋白質: 23.2g 脂質: 16.3g 塩分: 2.3g	4 味噌汁 鶏肉の唐揚げ かにかま入り酢の物 フルーツ  麦茶 梅しらすおにぎり  エネルギー: 587Kcal 蛋白質: 20.2g 脂質: 12.4g 塩分: 2.3g	5 カレーうどん ダイコンサラダ フルーツ  牛乳 カステラ  エネルギー: 623Kcal 蛋白質: 16.9g 脂質: 14.8g 塩分: 2g	
	7 味噌汁 白身魚のフライ きのこサラダ おかかふりかけ フルーツ  麦茶 簡単ピザ  エネルギー: 552Kcal 蛋白質: 23.3g 脂質: 15.3g 塩分: 1.7g	8 味噌汁 豆腐とひじきのハンバーグ 和風サラダ フルーツ  牛乳 ミニフランスパン  エネルギー: 577Kcal 蛋白質: 25.3g 脂質: 14.4g 塩分: 2g	9 スープ チーズオムレツ グリーンサラダ フルーツ  牛乳 もちもちドーナツ  エネルギー: 656Kcal 蛋白質: 23.3g 脂質: 25.8g 塩分: 2.1g	10 ≪誕生会≫ 韓国風混ぜご飯 ワンタンスープ ささみカツ チョレギサラダ フルーツ  ショア かたつむりケーキ  エネルギー: 640Kcal 蛋白質: 31.1g 脂質: 16.1g 塩分: 1.6g	11 味噌汁 さんまのみぞれ煮 厚揚げの味噌炒め フルーツ  麦茶 シュークリーム  エネルギー: 554Kcal 蛋白質: 21.1g 脂質: 20.5g 塩分: 1.4g	12 わかめうどん 大根と鶏肉の煮物 フルーツ  麦茶 プリン せんべい  エネルギー: 502Kcal 蛋白質: 12.3g 脂質: 3g 塩分: 1.8g
	14 わかめスープ カレーぎょうざ 大根サラダ フルーツ  牛乳 アメリカンドッグ  エネルギー: 676Kcal 蛋白質: 19.2g 脂質: 30.2g 塩分: 1.9g	15 味噌汁 豆腐とエビのケチャップ煮 ごぼうサラダ フルーツ  麦茶 フライドポテト  エネルギー: 517Kcal 蛋白質: 16.4g 脂質: 16.5g 塩分: 2g	16 洋風味噌汁 かじきまぐろのごま味噌焼き かぼちゃのそぼろ煮 納豆 フルーツ  牛乳 食パンサンド  エネルギー: 676Kcal 蛋白質: 33.5g 脂質: 17.6g 塩分: 2g	17 スープ ハムカツ ポテトサラダ フルーツ  麦茶 クレープ  エネルギー: 498Kcal 蛋白質: 14.8g 脂質: 17.1g 塩分: 2.2g	18 (お弁当の日)  野菜ジュース あじさいゼリー  エネルギー: 142Kcal 蛋白質: 0.8g 脂質: 4.3g 塩分: 0g	19 中華ざる 筑前煮 フルーツ  牛乳 ワッフル せんべい  エネルギー: 677Kcal 蛋白質: 20.4g 脂質: 13.6g 塩分: 1.9g
21 味噌汁 焼き魚(鯖) 切り干し大根のサラダ フルーツ  麦茶 そうめんチャンプルー  エネルギー: 462Kcal 蛋白質: 19.8g 脂質: 11.6g 塩分: 2.3g	22 スープ ポークピカタ コールスローサラダ フルーツ  牛乳 がんづき  エネルギー: 643Kcal 蛋白質: 21.4g 脂質: 22.4g 塩分: 1.5g	23 味噌汁 チーズ入りちくわ磯辺揚げ しょうゆフレンチサラダ ゆかりふりかけ フルーツ  牛乳 コールパン  エネルギー: 595Kcal 蛋白質: 20.1g 脂質: 17.3g 塩分: 2.1g	24 たまごスープ 豚肉のブルコギ風 もやしナムル フルーツ  麦茶 ヨーグルト せんべい  エネルギー: 508Kcal 蛋白質: 19.3g 脂質: 14.1g 塩分: 1.5g	25 味噌汁 魚のかりんとう揚げ 青菜の磯部和え フルーツ  麦茶 味噌焼きおにぎり  エネルギー: 471Kcal 蛋白質: 16.8g 脂質: 6.8g 塩分: 1.5g	26 肉入りそうめん 大根のきんぴら フルーツ  牛乳 チーズ蒸しぱん  エネルギー: 625Kcal 蛋白質: 23.9g 脂質: 18.4g 塩分: 2.1g	
28 味噌汁 はんぺんチーズフライ 青菜のなめ草和え フルーツ  牛乳 かぼちゃマフィン  エネルギー: 696Kcal 蛋白質: 20.9g 脂質: 20.1g 塩分: 2g	29 なすとひき肉のカレー チキンナゲット ブロッコリーサラダ チーズ フルーツ  麦茶 アイスクリーム  エネルギー: 693Kcal 蛋白質: 25.1g 脂質: 22.6g 塩分: 2.1g	30 味噌汁 五目卵焼き 肉じゃが煮 おくら納豆 フルーツ  野菜ジュース クラッカーサンド  エネルギー: 639Kcal 蛋白質: 25.8g 脂質: 20.6g 塩分: 2.2g	