

令和04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
		<p>1 味噌汁 鮭の生姜焼き 切り干し大根煮 フルーツ</p> <p>麦茶 フレンチトースト</p> <p>エネルギー: 559Kcal 蛋白質: 27.3g 脂質: 13.6g 塩分: 1.7g</p>	<p>2 コーンポタージュ 鶏肉とスッキーニのトマト煮 コールスローサラダ フルーツ</p> <p>麦茶 フルーツゼリー</p> <p>エネルギー: 603Kcal 蛋白質: 20.5g 脂質: 18.3g 塩分: 2.1g</p>	<p>3 味噌汁 ちくわのパン粉焼き 筑前煮 おかかふりかけ フルーツ</p> <p>牛乳 ココア蒸しパン</p> <p>エネルギー: 594Kcal 蛋白質: 22.8g 脂質: 15.7g 塩分: 1.9g</p>	<p>4 わかめうどん 豚肉と茄子の味噌炒め フルーツ</p>  <p>牛乳 タルト せんべい</p> <p>エネルギー: 670Kcal 蛋白質: 19.9g 脂質: 17g 塩分: 2.1g</p>
<p>6 味噌汁 ポテトコロック キャベツのごま和え フルーツ</p> <p>麦茶 ツナコンドリア</p> <p>エネルギー: 637Kcal 蛋白質: 21.3g 脂質: 22.2g 塩分: 2.1g</p>	<p>7 中華スープ 肉団子の甘酢あんかけ もやしナムル フルーツ</p> <p>牛乳 チュロス</p> <p>エネルギー: 540Kcal 蛋白質: 22.1g 脂質: 18.3g 塩分: 1.9g</p>	<p>8 味噌汁 かじきまぐろの竜田揚げ 香味サラダ フルーツ</p> <p>麦茶 おかかチーズおにぎり</p> <p>エネルギー: 512Kcal 蛋白質: 23.3g 脂質: 10.8g 塩分: 2g</p>	<p>9 <誕生会> タコライス アーサー汁 豆腐チャンプルー フルーツ</p>  <p>ジョア かたつむりケーキ</p> <p>エネルギー: 683Kcal 蛋白質: 32g 脂質: 21.7g 塩分: 2.4g</p>	<p>10 ご飯 スープ タンドリーチキン きのこサラダ フルーツ</p> <p>麦茶 チーズドッグ</p> <p>エネルギー: 478Kcal 蛋白質: 18.2g 脂質: 17.5g 塩分: 2.2g</p>	<p>11 しらすうどん 肉野菜炒め フルーツ</p> <p>麦茶 プリン せんべい</p> <p>エネルギー: 472Kcal 蛋白質: 12.7g 脂質: 4.9g 塩分: 2g</p>
<p>13 味噌汁 カレーぎょうざ フレンチサラダ フルーツ</p> <p>牛乳 クロワッサン</p> <p>エネルギー: 642Kcal 蛋白質: 16.6g 脂質: 28.5g 塩分: 2.2g</p>	<p>14 味噌汁 五目卵焼き 肉じゃが煮 ポリポリ納豆 フルーツ</p> <p>麦茶 じゃこトースト</p> <p>エネルギー: 595Kcal 蛋白質: 24g 脂質: 20.4g 塩分: 2.2g</p>	<p>15 スープ 鯖のトマトソースがけ スパゲッティサラダ フルーツ</p> <p>牛乳 バナナケーキ</p> <p>エネルギー: 661Kcal 蛋白質: 21.1g 脂質: 27.1g 塩分: 1.8g</p>	<p>16 味噌汁 和風ハンバーグ グリーンサラダ フルーツ</p> <p>牛乳 食パンサンド</p> <p>エネルギー: 565Kcal 蛋白質: 24.1g 脂質: 18.3g 塩分: 1.9g</p>	<p>17 (お弁当の日)</p>  <p>野菜ジュース ゼリー せんべい</p> <p>エネルギー: 181Kcal 蛋白質: 3.3g 脂質: 0.2g 塩分: 0.2g</p>	<p>18 中華ざる 五目きんぴら フルーツ</p> <p>牛乳 ドーナツ</p> <p>エネルギー: 659Kcal 蛋白質: 18.9g 脂質: 15.3g 塩分: 1.9g</p>
<p>20 味噌汁 はんぺんチーズフライ キャベツの塩昆布和え フルーツ</p> <p>牛乳 ミニフランスパン</p> <p>エネルギー: 655Kcal 蛋白質: 24.4g 脂質: 18.9g 塩分: 2.4g</p>	<p>21 スープ ポークピカタ ほうれん草とトマトのサラダ フルーツ</p> <p>麦茶 アイスクリーム</p> <p>エネルギー: 553Kcal 蛋白質: 19.2g 脂質: 21.1g 塩分: 1.9g</p>	<p>22 わかめスープ マーボー豆腐 中華サラダ フルーツ</p> <p>麦茶 じゃこわかめおにぎり</p> <p>エネルギー: 498Kcal 蛋白質: 18g 脂質: 11.8g 塩分: 1.3g</p>	<p>23 ポークカレー ウインナー 和風サラダ フルーツ</p> <p>麦茶 りんごソフール せんべい</p> <p>エネルギー: 550Kcal 蛋白質: 21.1g 脂質: 16.3g 塩分: 2g</p>	<p>24 すまし汁 鯖の味噌煮 かにかま入り酢の物 めかぶ納豆 フルーツ</p> <p>牛乳 スイートポテト</p> <p>エネルギー: 616Kcal 蛋白質: 23.7g 脂質: 18g 塩分: 2.3g</p>	<p>25 ねばねばそうめん 大根のそぼろあんかけ フルーツ</p> <p>牛乳 チーズ蒸しぱん</p> <p>エネルギー: 2034Kcal 蛋白質: 61.7g 脂質: 19.5g 塩分: 19g</p>
<p>27 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草のきのこ和え フルーツ</p> <p>牛乳 マドレーヌ</p> <p>エネルギー: 659Kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 28.7g 塩分: 1.7g</p>	<p>28 味噌汁 白身魚のフライ しょうゆフレンチサラダ ゆかりふりかけ フルーツ</p> <p>牛乳 ホットドッグ</p> <p>エネルギー: 613Kcal 蛋白質: 24g 脂質: 22.1g 塩分: 1.9g</p>	<p>29 スープ ほうれん草と卵のチーズ焼き スッキーニとエリンギのソテー フルーツ</p> <p>麦茶 ゆでとうもろこし チーズ</p> <p>エネルギー: 578Kcal 蛋白質: 24.1g 脂質: 22.8g 塩分: 2.2g</p>	<p>30 味噌汁 鮭の南蛮漬け 青菜の磯部和え フルーツ</p> <p>麦茶 アイスクリーム</p> <p>エネルギー: 593Kcal 蛋白質: 18.9g 脂質: 17.7g 塩分: 1.4g</p>		