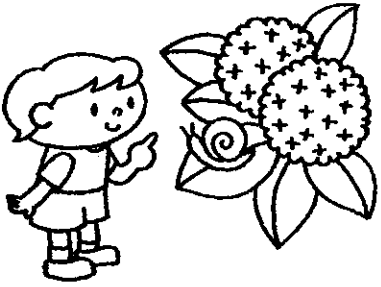

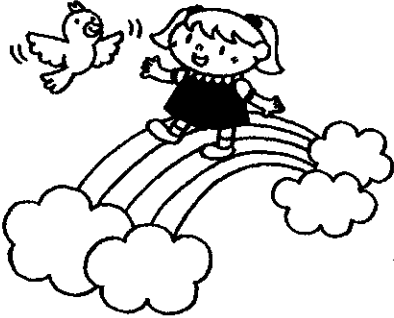
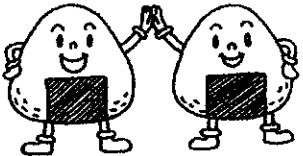


令和 05 年 6 月分 給食予定献立表

3歳以上児 アケボノ保育園

月	火	水	木	金	土
			1 味噌汁 鮭の生姜焼き つるるん野菜チャイナ フルーツ 麦茶 フライドポテト エネルギー: 438Kcal 蛋白質: 22.1g 脂質: 10.1g 塩分: 1.5g	2 味噌汁 コロッケ キャベツのしらす和え フルーツ 牛乳 ラスク エネルギー: 607Kcal 蛋白質: 19.5g 脂質: 19.8g 塩分: 2.1g	3 焼きうどん さつま芋の天ぷら フルーツ 牛乳 タルト せんべい エネルギー: 660Kcal 蛋白質: 17.2g 脂質: 18.4g 塩分: 1.9g
			5 味噌汁 はんぺんチーズフライ 白菜のおかか和え ごま塩ふりかけ フルーツ 牛乳 ココア蒸しパン エネルギー: 608Kcal 蛋白質: 22.9g 脂質: 14.6g 塩分: 2.4g	6 スープ 鶏肉のトマト煮 ツナサラダ フルーツ 麦茶 味噌焼きおにぎり エネルギー: 552Kcal 蛋白質: 17.6g 脂質: 20.3g 塩分: 1.5g	7 中華スープ マーボー豆腐 ちくわときゅうりのナムル フルーツ 牛乳 ソーセイパイ エネルギー: 494Kcal 蛋白質: 21.8g 脂質: 21.7g 塩分: 1.5g
12 すまし汁 れんこん入り松風焼き きのこサラダ フルーツ 麦茶 フレンチトースト エネルギー: 564Kcal 蛋白質: 21g 脂質: 15.2g 塩分: 1.7g	13 味噌汁 焼き魚(鯖) 豚肉と茄子のポン酢炒め めかぶ納豆 フルーツ 牛乳 チーズスカロップ エネルギー: 696Kcal 蛋白質: 30.8g 脂質: 28.9g 塩分: 1.5g	14 スープ キッシュ風オムレツ スパゲッティサラダ フルーツ 麦茶 焼きそば エネルギー: 619Kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 24.2g 塩分: 2.8g	15 ワンタンスープ 酢豚 中華風春雨サラダ フルーツ 牛乳 食パンサンド エネルギー: 638Kcal 蛋白質: 26.3g 脂質: 22.2g 塩分: 2g	16 (お弁当の日)  野菜ジュース ゼリー せんべい エネルギー: 181Kcal 蛋白質: 3.3g 脂質: 0.2g 塩分: 0.2g	17 ラーメン チョレギサラダ フルーツ 牛乳 メロンパン エネルギー: 599Kcal 蛋白質: 19.4g 脂質: 12.3g 塩分: 1.6g
19 スープ ミートローフ フレンチサラダ フルーツ 麦茶 鮭わかめおにぎり エネルギー: 568Kcal 蛋白質: 24.3g 脂質: 12.7g 塩分: 1.7g	20 味噌汁 ちくわの納豆焼き 青菜のツナ和え ゆかりふりかけ フルーツ 牛乳 ハムチーズトースト エネルギー: 590Kcal 蛋白質: 27.3g 脂質: 20.9g 塩分: 2.8g	21 洋風味噌汁 魚のかりんとう揚げ かにかま入り酢の物 フルーツ 麦茶 アイスクリューム エネルギー: 623Kcal 蛋白質: 29.7g 脂質: 14.7g 塩分: 1.8g	22 なすとひき肉のカレー チキンナゲット しょうゆフレンチサラダ フルーツ 麦茶 ソフル せんべい エネルギー: 594Kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 16.8g 塩分: 1.8g	23 味噌汁 鶏肉の塩唐揚げ 大根サラダ フルーツ 牛乳 かぼちゃマフィン エネルギー: 663Kcal 蛋白質: 24g 脂質: 27.7g 塩分: 1g	24 きつねうどん きゅうりの梅肉和え フルーツ 牛乳 クロワッサン エネルギー: 592Kcal 蛋白質: 16.3g 脂質: 17.4g 塩分: 2.2g
26 味噌汁 メンチカツ キャベツの塩昆布和え フルーツ 麦茶 シュークリーム エネルギー: 507Kcal 蛋白質: 17.2g 脂質: 18.3g 塩分: 1.1g	27 スープ かつおのトマトソースがけ グリーンサラダ フルーツ 牛乳 キャロットケーキ エネルギー: 540Kcal 蛋白質: 22.8g 脂質: 16.9g 塩分: 1.5g	28 春雨スープ かに玉風卵焼き パンパンジー フルーツ 牛乳 ごま団子 エネルギー: 673Kcal 蛋白質: 26.5g 脂質: 24.5g 塩分: 1.9g	29 味噌汁 鮭の南蛮漬け 青菜のなめ茸和え 納豆 フルーツ 麦茶 アイスクリューム エネルギー: 595Kcal 蛋白質: 21.3g 脂質: 19.5g 塩分: 1.9g	30 スープ 野菜とチーズの肉巻き ごぼうサラダ フルーツ 麦茶 トマトの冷製パスタ エネルギー: 570Kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 17.6g 塩分: 2.6g	