

平成30年度 6月 給食献立表

保育室ピア・ピア

日	曜	午前 おやつ	昼食		午後 おやつ	夕方 間食	材 料
			主食	副食			
4 ・ 18	月	せんべい 牛乳	ご飯	魚カレームニエル サラダ みそ汁	パインホットケーキ 炒りじゃこ 牛乳	リゾット お茶	たら。 大豆、人参、ごぼう。豆腐、絹さや。 パイン缶。じゃこ。(ウイナ、長葱)
5 ・ 19	火	クッキー 牛乳	丸 パン	かき揚げ こふき芋 スープ	まぜ込みおにぎり オレンジ お茶	おじや お茶	桜えび、ピーマン、コーン。 じゃが芋。かぶ、かぶの葉、トマト。 鮭、枝豆、ごま。オレンジ。(大根、人参)
6 ・ 20	水	クラッカー レーズン 牛乳	キャロット ライス	ポークチャップ 切干大根煮	マカロニきなこ メロン 牛乳	おにぎり お茶	人参。豚肉、玉葱、パプリカ、しめじ。 切干大根、人参、油揚げ。 きなこ。メロン。(白ごま、のり)
7 ・ 21	木	ビスケット 牛乳	麵	焼きそば 茹でそら豆	チャーハン 桃シャーベット お茶	チャンプル お茶	ツナ缶、玉葱、人参、キャベツ。 そら豆。 じゃこ、長葱。桃缶、ヨーグルト。(ウイナ、いんげん)
8 ・ 22	金	せんべい 牛乳	ご飯	蒸し鶏中華和え トマト サンラータン	じゃが玉ピザ バナナ 牛乳	お好み焼き お茶	ささみ、きゅうり、もやし。 トマト。春雨、わかめ、にんじん。 ハム、じゃが芋、玉葱、ピーマン、チーズ。バナナ。(削節、長葱)
9 ・ 23	土	クッキー 牛乳	麵	きつねそうめん じゃこ和え	かぼちゃドーナツ 甘夏 牛乳		油揚げ、長葱、にんじん。 しらす、小松菜。 かぼちゃ。甘夏。
11 ・ 25	月	せんべい 牛乳	ご飯	魚煮付け フレンチサラダ みそ汁	芋ようかん パイン 牛乳	ピラフ お茶	かれい。 じゃこ、キャベツ、きゅうり。麩、絹さや。 さつま芋。パイン缶。(ウイナ、玉葱)
12 ・ 26	火	クッキー 牛乳	トースト パン	豚肉クリーム煮 浅漬け	ふりかけおにぎり オレンジ お茶	にゅう麵 お茶	豚肉、玉葱、コーン、ブロッコリー。 大根、人参。 桜えび、ひじき。オレンジ。(青菜、長葱)
13 ・ 27	水	クラッカー チーズ 牛乳	キャロット ライス	カレー ひじき炒り煮	ごまじゃこラスク メロン 牛乳	おじや お茶	人参。かじき、さつま芋、玉葱、パプリカ。 ひじき、人参、高野豆腐。 しらす、青のり、ごま。メロン。(しらす、長葱)
14 ・ 28	木	ビスケット 牛乳	麵	ほうとううどん ケチャップソース炒め	コーンリゾット 桃シャーベット お茶	お好み焼き お茶	ささみ、里芋、かぼちゃ、しめじ、長葱。 生揚げ、小松菜。 ウイナ、ピーマン、コーンクリーム。桃缶、ヨーグルト。(削節、青菜)
1 15 29	金	せんべい 牛乳	ご飯	じゃが芋鶏肉甘辛煮 マリネ すまし汁	そら豆蒸しパン バナナ 牛乳	おにぎり お茶	鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、白滝、青豆。 ブロッコリー、トマト。わかめ、えのき茸。 そら豆。バナナ。(鮭、青のり)
2 16 30	土	クッキー 牛乳	ご飯	焼き魚 納豆和え みそ汁	味噌ポテト 甘夏 牛乳		鮭。 納豆、青菜、人参。なす、油揚げ。 じゃが芋。甘夏。

- ★材料の都合により献立を変更することがあります。
- ★野菜は安全を考慮し、加熱処理を実施しております。
- ★昆布とかつお節からだしをとり、素材の味を生かした調理をしています。
- ★()は間食の材料です。

今月の平均給与栄養量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン A (μg)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)
月平均	488	19.9	13.5	225	1.8	216	0.27	0.32	24