

平成30年度 6月給食献立表 社会福祉法人えどがわ 葛西おひさま保育園

| 日 | 曜 | 昼食献立名 | 3時おやつ | 材料(昼食と午後おやつ) | | |
|--------------|---|--|--|---------------------------------------|---|--|
| | | | | 血や肉をつくる | 熱や力となる | 体の調子をよくなる |
| 1・15 | 金 | チーズサンドパン スペイン風オムレツ 温野菜 もずくスープ 牛乳 | オレンジ オレンジゼリー お茶 | ハム、卵、牛乳、鶏肉、チーズ | パン、じゃがいも、油、砂糖、ごま ゼリー素、オレンジジュース | 玉ねぎ、ほうれん草、ブロッコリー、人参 きゅうり、きゃべつ、コーン、もずく、オレンジ |
| 2・16 | 土 | ごはん 肉豆腐 ごぼうサラダ わかめともやしみそ汁 | 牛乳 開口笑 | 豚肉、豆腐、ハム、みそ、かつお節 牛乳、卵 | 米、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、ごま 小麦粉、油 | 玉ねぎ、白滝、人参、干しいたけ グリーンピース、ごぼう、きゅうり、わかめ もやし、小松菜 |
| 4・18 | 月 | ごはん チキンピザソース かむかむサラダ ジュリアンスープ | 牛乳 冷やしそうめん | 鶏肉、チーズ、ツナ、豚肉、卵 かつお節、牛乳 | 米、油、ごま油、砂糖 片栗粉、そうめん | 玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム きゃべつ、きゅうり、枝豆、大根、ねぎ 小松菜 |
| 5・19 | 火 | みそラーメン さわらステーキ 温野菜 フルーツヨーグルト | 牛乳 ポップビーンズ | 豚肉、なると、さわら、ヨーグルト みそ、牛乳、大豆 | 中華麺、ごま油、砂糖、バター さつまいも、片栗粉、油 | きゃべつ、人参、もやし、たけのこ、コーン にら、小松菜、バナナ、もも缶 |
| 6・20 | 水 | 梅ひじきごはん はんぺんはさみフライ トマト 高野豆腐と切り干し大根炒り煮 かんぴょうかき玉汁 | 牛乳 かぼちゃの水ようかん クラッカー 1歳児やわらかせんべい | しらす、はんぺん、ツナ、チーズ、卵 高野豆腐、油揚げ、かつお節、牛乳 | 米、ごま、ごま油、ノンエッグマヨネーズ 小麦粉、パン粉、油、砂糖、片栗粉 クラッカー | ひじき、玉ねぎ、トマト、切り干し大根、人参 干しいたけ、こんにゃく、かんぴょう、ねぎ 梅干し、かぼちゃ、寒天 |
| 7・21 | 木 | ごはん 鮭のカレーマヨネーズ焼き リヨネーズポテト あげと水菜サラダ 小松菜と大根みそ汁 | バナナ カップヨーグルト お茶 | 鮭、油揚げ、みそ、ベーコン ヨーグルト | 米、油、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも バター、ごま、ごま油 | 玉ねぎ、人参、グリーンピース、コーン、水菜 もやし、きゅうり、小松菜、ねぎ、大根 バナナ |
| 8・22 | 金 | ごはん チャーシュー豆腐 春雨サラダ チンゲン菜スープ | 牛乳 フルーツ杏仁 | 豆腐、豚肉、みそ、卵、ベーコン かつお節、牛乳 | 米、油、ごま油、砂糖、片栗粉、春雨、ごま | 玉ねぎ、人参、たけのこ、枝豆、きゅうり、きくらげ チンゲン菜、パイン、もも缶、寒天 |
| 9・23 | 土 | 五目チャーハン 蒸し鶏と野菜のごまたれソース ひじきスープ | 牛乳 キャロットケーキ | ハム、卵、鶏肉、かつお節、豆腐 牛乳 | 米、油、ごま油、じゃがいも、ごま、砂糖 片栗粉、蒸しパンミックス、バター | 玉ねぎ、人参、干しいたけ、グリーンピース ブロッコリー、ひじき、小松菜、ねぎ |
| 11・25 | 月 | 枝豆ごはん あなご卵焼き きゅうり酢の物 なすと油揚げみそ汁 夏みかん | 牛乳 かたつむりクッキー | 卵、あなご、かつお節、しらす、油揚げ みそ、牛乳 | 米、油、バター、砂糖、ごま、小麦粉 | 枝豆、ほうれん草、人参、玉ねぎ、ごぼう トマト、きゅうり、もやし、わかめ、なす ねぎ、夏みかん |
| 12・26 | 火 | 冷やしうどん ちくわ磯辺揚げ(1・2歳児白身魚) かぼちゃ含め煮 カップヨーグルト | 牛乳 鮭ごはん | 豚肉、かつお節、ちくわ、卵、ヨーグルト 牛乳、鮭 | うどん、ごま、砂糖、小麦粉、油、米 | きゅうり、人参、もやし、わかめ、コーン ねぎ、かぼちゃ、トマト、海苔 |
| 13 | 水 | ガバオライス マセドアンサラダ ビーフンスープ バナナ | 牛乳 ジャム&マーガリンサンド | 鶏肉、チーズ、豚肉、かつお節、牛乳 | 米、ごま油、砂糖、片栗粉、じゃがいも 油、ピーン、パン、いちごジャム マーガリン | 玉ねぎ、たけのこ、人参、ピーマン、コーン きゅうり、トマト、ねぎ、干しいたけ バナナ |
| 14・28 | 木 | ごはん 鶏肉の唐揚げ ほうれん草のごま和え なすの味噌炒め おくらスープ | 牛乳 ツナパン | 鶏肉、豚肉、卵、かつお節、みそ 牛乳、ツナ | 米、小麦粉、片栗粉、油、ごま、砂糖 ごま油、蒸しパンミックス ノンエッグマヨネーズ | 玉ねぎ、きゃべつ、ほうれん草、もやし、人参 なす、ピーマン、おくら、わかめ |
| 29 | 金 | ごはん あじムニエル きゃべつともやしソテー 人参チャムプルー オレンジ ポテトスープ | 牛乳 きのこスパゲティ | あじ、チーズ、ツナ、卵、豆腐 ベーコン、かつお節、牛乳、ハム | 米、小麦粉、油、ごま油、砂糖、じゃがいも スパゲティ、バター | もやし、きゃべつ、ピーマン、人参、玉ねぎ にら、小松菜、オレンジ、しめじ、海苔 |
| 30 | 土 | ピピンパ丼 フレンチサラダ コーンとかぶスープ | 牛乳 大学いも | 豚肉、鶏肉、ツナ、ベーコン、みそ 牛乳 | 米、砂糖、ごま油、ごま、油、さつまいも | ねぎ、もやし、人参、切り干し大根、小松菜 きゃべつ、きゅうり、玉ねぎ、かぶ、コーン |
| 27 お誕生日献立 | 水 | ゆかりごはん けるけるクロック カリポリサラダ 雷汁 | 牛乳 あじさいゼリー クラッカー 1歳児やわらかせんべい | ハム、ちくわ、豚肉、豆腐、みそ かつお節、牛乳 | 米、ごま、じゃがいも、砂糖、片栗粉、小麦粉 パン粉、油、コーンフレーク、クラッカー ぶどうジュース、ごま油 | 枝豆、きゅうり、きゃべつ、人参、コーン ひじき、ごぼう、こんにゃく、大根、ねぎ 寒天 |
| | | | | | | |
| | | 今月の給食栄養給与量 *3歳未満児 | 塩分(g) 1.6 | エネルギー(kcal) 507 | たんぱく質(g) 22 | 脂質(g) 18 |
| | | *3歳以上児 | 2.2 | 591 | 25 | 19 |

*10時おやつ・・・1・2歳児は牛乳がつきます。*1・2歳児食材変更・・・12・26日ちくわ磯辺揚げ→白身魚磯辺揚げ 1歳児食材変更・・・6・20日 誕生日クラッカー→やわらかせんべい