



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