

令和6年

6月の献立

久良岐保育園

日	曜日	1.2歳児 朝おやつ	給食	食材	おやつ	食材	1.2歳児 エネルギー たんぱく質	3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質
1	土	麦茶 マリービスケット	チキンライス インゲンのごま和え 人参スープ	米 鶏もも肉 玉葱 コーン パター インゲン 人参 ごま 人参 玉葱	牛乳 かりんとう カルシウムせんべい		587 kcal 18.7 g	502 kcal 15.3 g
3	月	麦茶 ヨーグルト (きなこ)	ドライカレー チーズサラダ バナナ	米 豚挽 絹豆腐 玉葱 人参 ピーマン カレー粉 キャベツ きゅうり 人参 チーズ	麦茶 すいとん	薄力粉 人参 ねぎ かまぼこ	423 kcal 14 g	362 kcal 12.4 g
4	火	牛乳 オレンジ	ごはん すき焼き風 大根炒めサラダ 味噌汁	豚もも 焼き豆腐 キャベツ 人参 玉葱 しらたき 切り干し大根 しらす干し ごま油 青のり ねぎ わかめ	牛乳 プルーン入り ココア蒸しパン	ミックス粉 豆乳 ココア プルーン	468 kcal 19.3 g	460 kcal 19.5 g
5	水	牛乳 干しいも	黒糖パン レバー入りポークビーンズ スパゲッティサラダ チンゲン菜スープ	豚挽 豚レバー 人参 玉葱 じゃがいも 大豆 グリンピース トマト缶 スパゲッティ ツナ缶 キャベツ 人参 マヨレ チンゲン菜 玉葱	麦茶 チーズおかか おむすび	米 チーズ かつお節 のり	424 kcal 17.6 g	410 kcal 17.4 g
6	木	牛乳 食べる煮干し	ごはん 鶏肉の南蛮風 ごまキャベツ 味噌汁	鶏もも肉 生姜 きゅうり トマト キャベツ 人参 すりごま じゃが芋 油揚げ	麦茶 バナナヨーグルト	バナナ ヨーグルト コーンフレーク	505 kcal 18 g	481 kcal 19.5 g
7	金	麦茶 バナナ	ごはん 松風焼き ひじきと野菜の炒め物 味噌汁	鶏もも挽 人参 玉葱 木綿豆腐 ごま ひじき 人参 キャベツ たけのこ ちくわ ごま油 焼き麩 わかめ 玉葱	牛乳 ココアワッフル ウエハース		465 kcal 20.1 g	402 kcal 16.2 g
8	土	麦茶 カルシウム せんべい	とん丼 キャベツの塩昆布和え 味噌汁	米 豚もも 玉葱 生姜 キャベツ 人参 塩昆布 じゃが芋 わかめ	牛乳 ケーキドーナッツ		476 kcal 20.6 g	418 kcal 16.7 g
10	月	麦茶 ヨーグルト (いちごジャム)	ごはん サワラの照り焼き にんじんしりしり 味噌汁	サワラ ごま 人参 ツナ缶 ごま油 もやし にら 油揚げ	牛乳 ミニミニピザ	餃子の皮 へーコン 玉葱 ピーマン チーズ	510 kcal 26.9 g	460 kcal 23.7 g
11	火	麦茶 バナナ	ごはん 青椒肉絲 酢の物 ユイミンコン	豚もも ピーマン もやし たけのこ ごま油 片栗粉 わかめ しらす干し キャベツ きゅうり 卵 コーン 人参 いんげん 片栗粉	牛乳 シュガーサンド	食パン バター	554 kcal 23.7 g	471 kcal 19.2 g
12	水	牛乳 食べる煮干し	ごはん 厚揚げの甘酢煮 こふき芋 味噌汁	生揚げ 豚もも 玉葱 人参 グリンピース 片栗粉 じゃが芋 パセリ えのき わかめ	牛乳 ペペロンチーノ	スパゲッティ キャベツ しらす干し にんにく	460 kcal 19.4 g	445 kcal 20.7 g
13	木	牛乳 オレンジ	ごはん タンドリーチキン コールスローサラダ アスパラスープ	鶏もも肉 ヨーグルト 生姜 カレー粉 キャベツ 人参 コーン マヨレ アスパラ ねぎ	牛乳 バナナケーキ	バナナ ミックス粉 卵 バター 牛乳 油	619 kcal 579 g	24.2 kcal 23.4 g
14	金	牛乳 バナナ	ごはん 豚レバーのかりん揚げ 納豆和え 味噌汁	豚レバー 生姜 片栗粉 油 すりごま いりごま ソース 牛乳 チンゲン菜 人参 もやし 納豆 キャベツ 玉ねぎ	麦茶 コーンフロスト フルーツグラノーラ	コーンフロスト 牛乳	496 kcal 21.2 g	504 kcal 21.1 g
15	土	麦茶 マリービスケット	スパゲッティきこり風 ポテトサラダ オニオンスープ	スパゲッティ ツナ缶 しめじ えのき 玉葱 トマト缶 グリンピース じゃが芋 きゅうり 人参 マヨレ 玉葱 パセリ	牛乳 ぱりんこ カルシウムせんべい ウエハース		486 kcal 17.7 g	422 kcal 15 g