

6月献立【完了食】 実粉保育園						
	【主食】	【副食】	【栄養量】	【赤の食材】 (血や肉になる食品)	【黄色の食材】 (働く力になる食品)	【緑の食材】 (体の調子を整える食品)
1 (水)	ごはん (軟飯)	じゃがいもと生揚げのそぼろ ほうれん草のゴマ和え 春雨スープ フルーツ	熱量 473Kcal 蛋白 19.1g 脂質 14.5g 塩分 1.6g	豚ひき肉 生揚げ	米 さとう じゃがいも でんぷん	米 さとう じゃがいも でんぷん
2 (木)	ごはん (軟飯)	生揚げのトマト煮 ブロッコリーの削り節和え コーンスープ フルーツ	熱量 462Kcal 蛋白 19.6g 脂質 10.0g 塩分 1.4g	豚ひき肉 削り節 生揚げ	米 さとう じゃがいも マーマレード	米 さとう じゃがいも マーマレード
3 (金)	ごはん (軟飯)	豚肉の味噌炒め 湯通しキャベツ じゃがいもとちやしのスープ フルーツ	熱量 275Kcal 蛋白 14.4g 脂質 7.1g 塩分 0.9g	豚肉 みそ	米 じゃがいも ゴマ油	米 じゃがいも ゴマ油
4 (土)	ごはん (軟飯)	つみれ焼 ひじきと切り干し大根煮 油揚げと小松菜の味噌汁 フルーツ	熱量 446Kcal 蛋白 22.3g 脂質 11.5g 塩分 2.1g	いわし ひじき 青のり 油揚げ	米 さとう でんぷん	米 さとう でんぷん
6 (月)	ごはん (軟飯)	大豆のシチュー ウィンナー わかめスープ フルーツ	熱量 449Kcal 蛋白 21.6g 脂質 9.1g 塩分 1.7g	鶏肉 わかめ 大豆	米 小麦粉 じゃがいも	米 小麦粉 じゃがいも
7 (火)	ごはん (軟飯)	豚肉の生姜炒め 粉ふきいも キャベツとちやしの味噌汁 フルーツ	熱量 466Kcal 蛋白 20.9g 脂質 14.3g 塩分 1.4g	豚肉 みそ	米 さとう 小麦粉 じゃがいも	米 さとう 小麦粉 じゃがいも
8 (水)	わかめ ごはん	筑前煮 ブロッコリー じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 フルーツ	熱量 475Kcal 蛋白 19.2g 脂質 11.5g 塩分 1.5g	鶏肉 凍り豆腐 みそ	米 さとう じゃがいも	米 さとう じゃがいも
9 (木)	ごはん (軟飯)	生揚げとキャベツの味噌炒め ウィンナー 鮎と小松菜のすまし汁 フルーツ	熱量 456Kcal 蛋白 18.3g 脂質 18.6g 塩分 1.7g	ウィンナー 生揚げ 鮎 みそ	米 さとう でんぷん	米 さとう でんぷん
10 (金)	ごはん (軟飯)	じゃがいもと鶏肉のそぼろ煮 湯通しキャベツ 青菜とえのきの味噌汁 フルーツ	熱量 269Kcal 蛋白 9.8g 脂質 6.3g 塩分 1.0g	豚ひき肉 みそ	米 さとう じゃがいも でんぷん	米 さとう じゃがいも でんぷん
11 (土)	ごはん (軟飯)	魚 マカロニサラダ 大根と人参の味噌汁 フルーツ	熱量 457Kcal 蛋白 21.8g 脂質 12.2g 塩分 2.0g	魚 みそ	米 マカロニ でんぷん 小麦粉	米 マカロニ でんぷん 小麦粉
13 (月)	ごはん (軟飯)	カレーシチュー ひじきと切り干し大根サラダ 豆腐とキャベツの味噌汁 フルーツ	熱量 449Kcal 蛋白 20.4g 脂質 13.0g 塩分 1.2g	豆腐 みそ	米 じゃがいも でんぷん さとう	米 じゃがいも でんぷん さとう
14 (火)	ごはん (軟飯)	肉じゃが 春雨サラダ わかめと豆腐のすまし汁 フルーツ	熱量 410Kcal 蛋白 20.8g 脂質 11.1g 塩分 1.4g	豚肉 ハム わかめ 豆腐	米 さとう 春雨 じゃがいも	米 さとう 春雨 じゃがいも
15 (水)	ごはん (軟飯)	すき焼風煮 キャベツのおかか和え 大根と人参の味噌汁 フルーツ	熱量 417Kcal 蛋白 22.9g 脂質 14.4g 塩分 2.0g	牛肉 厚揚げ みそ	米 さとう じゃがいも	米 さとう じゃがいも
16 (木)	チャーハン	チキンカツ アスバラの塩ゆで じゃがいもとキャベツの味噌汁 フルーツ	熱量 529Kcal 蛋白 20.4g 脂質 18.9g 塩分 1.9g	鶏肉 卵 みそ	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも
17 (金)	ごはん (軟飯)	変わりオムレツ マカロニサラダ わかめスープ フルーツ	熱量 328Kcal 蛋白 15.0g 脂質 18.6g 塩分 0.9g	卵 わかめ ハム	米 マカロニ	米 マカロニ
18 (土)	ごはん (軟飯)	鶏からあげ スパゲティソテー 具だくさん味噌汁 フルーツ	熱量 507Kcal 蛋白 20.1g 脂質 17.6g 塩分 1.7g	鶏肉 みそ 豆腐	米 スパゲティ でんぷん 小麦粉	米 スパゲティ でんぷん 小麦粉
20 (月)	ごはん (軟飯)	クリームシチュー ツナそぼろ わかめスープ フルーツ	熱量 429Kcal 蛋白 19.9g 脂質 16.3g 塩分 2.2g	鶏肉 わかめ ツナ ちくわ	米 じゃがいも さとう	米 じゃがいも さとう
21 (火)	ごはん (軟飯)	チンジャオロース ひじきのサラダ 青菜とエノキの味噌汁 フルーツ	熱量 269Kcal 蛋白 9.8g 脂質 2.7g 塩分 1.1g	豚肉 みそ ひじき	米 小麦粉	米 小麦粉
22 (水)	ごはん (軟飯)	肉じゃが おやき 玉ねぎと人参のスープ フルーツ	熱量 328Kcal 蛋白 20.9g 脂質 19.9g 塩分 1.9g	豚肉 厚揚げ みそ	米 さとう じゃがいも 小麦粉	米 さとう じゃがいも 小麦粉
23 (木)	炊き込み ごはん	魚 ポテトサラダ 春雨とエノキのかき玉汁 フルーツ	熱量 454Kcal 蛋白 21.3g 脂質 21.0g 塩分 1.2g	魚 卵 ハム	米 春雨 じゃがいも	米 春雨 じゃがいも
24 (金)	ごはん (軟飯)	八宝菜 ツナそぼろ 野菜スープ フルーツ	熱量 433Kcal 蛋白 19.2g 脂質 22.6g 塩分 2.6g	豚肉 ツナ	米 じゃがいも 小麦粉	米 じゃがいも 小麦粉
25 (土)	ごはん (軟飯)	豆腐の野菜あんかけ ウィンナー オクラとエノキのすまし汁 フルーツ	熱量 478Kcal 蛋白 18.5g 脂質 12.5g 塩分 1.8g	豚肉 豆腐 ウィンナー	米 でんぷん	米 でんぷん
27 (月)	ごはん (軟飯)	野菜カレー ひじきのサラダ 春雨スープ フルーツ	熱量 494Kcal 蛋白 18.7g 脂質 16.6g 塩分 1.9g	豚肉 ひじき みそ	米 じゃがいも 春雨	米 じゃがいも 春雨
28 (火)	ごはん (軟飯)	親子煮 ブロッコリーのお浸し わかめとエノキの味噌汁 フルーツ	熱量 378Kcal 蛋白 16.8g 脂質 14.0g 塩分 1.3g	鶏肉 卵 わかめ みそ	米 さとう	米 さとう
29 (水)	しらす ごはん	生揚げとキャベツの味噌煮 コールスロー じゃがいもとちやしのスープ フルーツ	熱量 346Kcal 蛋白 14.5g 脂質 16.3g 塩分 1.7g	豚肉 生揚げ みそ	米 さとう でんぷん じゃがいも	米 さとう でんぷん じゃがいも
30 (木)	ごはん (軟飯)	ポーグチャップ 湯通しキャベツ 大根と油揚げの味噌汁 フルーツ	熱量 414Kcal 蛋白 18.4g 脂質 16.4g 塩分 1.8g	豚肉 油揚げ みそ	米 さとう でんぷん	米 さとう でんぷん

※ 梅雨の季節、ジメジメした湿度が細菌類の繁殖となり、食中毒発生の多い時期と言われています。
食事を作る給食室では、食材の取り扱いや室内の衛生面など、より一層、気をつけています。
食中毒の予防の第一は『手を洗うこと』です。食事の前は、しっかり手を洗いましょう！

※ 魚調理の日は仕入れの状況により献立を決めさせていただきます。

