6月　給食予定献立表

佐久穂町立保育園

日	曜日	未満児おやつ	昼食おかず	おやつ	血や肉をつくるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	以上児 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
1	火	クラッカー 牛乳	鯖の塩焼き,お花畑のサラダ,ほうれん草と麩のすまし汁,フルーツ	ホットケーキ 牛乳	牛乳,塩さば,卵,ロースハム,ヨーグルト無糖,なると	さつまいも,じゃがいも,麩,ホットケーキミックス,いちごジャム,植物油	きゅうり,ブロッコリー,人参,ほうれん草,糸みつば,フルーツ	435 22 19.9 1.8
2	水	ソフトゼリー 麦茶	千草卵焼き,キラキラきんぴら,白菜と油揚げの味噌汁,フルーツ	うどんかりんとう 牛乳	牛乳,卵,チーズ,さつま揚げ,油揚げ	植物油,しらたき,砂糖,白ごま,生うどん,揚げ油	人参,さやいんげん,干ししいたけ,たまねぎ,ごぼうせん切り,白菜,えのきたけ,フルーツ	438 18.5 19.1 3.5
3	木	さつまいもの含め煮,牛乳	鶏肉の南蛮漬け,ブロッコリーのおかか和え,中華風コーンスープ,フルーツ	ロシアンクッキー,牛乳	牛乳,鶏もも肉,かつお　削り節,卵	さつまいも,砂糖,片栗粉,揚げ油,ごま油,薄力粉,マーガリン,いちごジャム	きゅうり,人参,たまねぎ,ブロッコリー,クリームコーン,ねぎ,チンゲンサイ,フルーツ	462 18.7 21.4 1.9
4	金	きなこマカロニ 牛乳	チリコンカーン,磯香あえ,もやしとわかめの味噌汁,フルーツ	ココア揚げパン 牛乳	きな粉,牛乳,大豆(乾),豚ひき肉,油揚げ	マカロニ(乾),砂糖,じゃがいも,植物油,ロールパン,揚げ油	たまねぎ,にんにく,パセリ,ほうれん草,人参,刻みのり,もやし,カットわかめ,スナップえんどう,フルーツ	431 19.4 19.3 2.6
7	月	フルーツ 牛乳	ハンバーグ,コールスローサラダ,野菜スープ,フルーツ	手作りプリン 麦茶	牛乳,豚ひき肉,鶏卵,ベーコン	パン粉,植物油,砂糖,じゃがいも	フルーツ,たまねぎ,キャベツ,レタス,きゅうり,人参,粒コーン,白菜	351 14.9 14.1 1.9
8	火	ビスケット 牛乳	さんまのかば焼き,三色ナムル,ちんげん菜のすまし汁,フルーツ	麩のラスク 牛乳	牛乳,さんま,なると	片栗粉,揚げ油,砂糖,白ごま,ごま油,麩,三温糖,バター	ほうれん草,緑豆もやし,人参,チンゲンサイ,糸みつば,フルーツ	443 17 27 2
9	水	せんべい 牛乳	焼きそば,ゆかりあえ,中華風なめこスープ,フルーツ	みかんマフィン 牛乳	牛乳,豚もも肉,かまぼこ,卵,ヨーグルト,スキムミルク	蒸し中華めん,植物油,ごま油,薄力粉,バター,砂糖	たまねぎ,人参,ピーマン,もやし,キャベツ,きゅうり,ゆでたけのこ,えのきたけ,なめこ,ねぎ,フルーツ,みかん缶	425 16.2 16 1.7
10	木	スティックパン 牛乳	鶏肉と大豆の五目煮,和風マリネ,玉ねぎと小松菜の味噌汁,フルーツ	おにぎり(ゆかり),牛乳	牛乳,鶏もも肉,大豆(乾)	スティックパン,片栗粉,さつまいも,揚げ油,砂糖,植物油,精白米	しょうが,ブロッコリー,人参,キャベツ,ひじき(乾),粒コーン,パセリ,たまねぎ,小松菜,白菜,フルーツ,焼きのり	444 17.9 12.6 2.4
11	金	チーズ 麦茶	マカロニグラタン,グリーンサラダ,かき玉汁,フルーツ	玄米フレークスナック,牛乳	チーズ,むきえび,鶏もも肉,牛乳,生クリーム,溶けるチーズ,卵	マカロニ(乾),バター,砂糖,ごま油,玄米フレーク,植物油	たまねぎ,人参,ブロッコリー,生しいたけ,キャベツ,レタス,きゅうり,わかめ(乾),チンゲンサイ,フルーツ	427 19.9 19.2 1.9
14	月	クラッカー 牛乳	ポークカレー,福神漬けあえ,フルーツ,ヨーグルト	フルーツポンチ	牛乳,豚もも肉,ヨーグルト加糖	じゃがいも,植物油	たまねぎ,しょうが,人参,キャベツ,きゅうり,福神漬,フルーツ,みかん缶,もも缶,バナナ,みかん缶汁,もも缶汁	403 13.7 10.2 2.4
15	火	フルーツ 牛乳	豆腐の寄せ揚げ,和風パスタサラダ,わかめともやしスープ,フルーツ	ラスク 牛乳	牛乳,絞り豆腐,鶏ひき肉,鶏卵,かにかまぼこ	片栗粉,揚げ油,砂糖,サラスパ,フランスパン,マーガリン	フルーツ,たまねぎ,人参,レタス,きゅうり,わかめ(乾),もやし,ねぎ,粒コーン,青のり	445 16.9 18.6 2.6
16	水	かぼちゃの含め煮,牛乳	鶏肉の味噌からめ焼き,インディアンサラダ,大根と小松菜の味噌汁,フルーツ	たこやき 牛乳	牛乳,鶏もも肉,大豆(乾),ちくわ,ロースハム,油揚げ,かつお削り節	砂糖,片栗粉,じゃがいも,揚げ油,植物油	かぼちゃ,人参,きゅうり,大根,小松菜,フルーツ,青のり	398 22.5 18.2 2.9
17	木	ジャムサンド 牛乳	しょうゆラーメン,ボイルウインナー,きゅうりともやしのナムル,フルーツ	アイスクリーム	牛乳,なると,鶏もも肉,ウインナー	食パン,いちごジャム,マーガリン,中華めん(冷凍),白ごま,砂糖,ごま油,アイスクリーム	人参,ほうれん草,ねぎ,きゅうり,もやし,フルーツ	360 13.4 15.7 2.3
18	金	バナナヨーグルト,麦茶	焼き鮭,ひじきとたけのこの煮物,むらくも汁,フルーツ	磯風味ポテト 牛乳	ヨーグルト無糖,甘塩鮭,油揚げ,卵,小女子,牛乳	砂糖,植物油,片栗粉,じゃがいも,揚げ油	バナナ,ひじき(乾),人参,たけのこ水煮,干ししいたけ,さやえんどう,ほうれん草,フルーツ,青のり	350 21.1 16.5 2.4
21	月	ビスケット 牛乳	ちくわの磯辺揚げ,バンサンスー,わかめとはんぺんのすまし汁,フルーツ	豆腐のガトーショコラ,牛乳	牛乳,ちくわ,ロースハム,錦糸卵,はんぺん,豆腐	天ぷら粉,揚げ油,緑豆はるさめ(乾),砂糖,ごま油,ホットケーキミックス,バター	青のり,緑豆もやし,きゅうり,人参,わかめ(乾),えのきたけ,さやえんどう,フルーツ	417 16.4 17 2.7
22	火	粉吹きいも 牛乳	レバーのケチャップ和え,ポパイサラダ,小松菜と麩の味噌汁,フルーツ	フルーツゼリーチーズ	牛乳,豚レバー,チーズ	じゃがいも,片栗粉,揚げ油,砂糖,麩	青のり,しょうが,パセリ,ほうれん草,粒コーン,人参,芽ひじき(乾),刻みのり,白菜,小松菜,フルーツ,フルーツミックス缶	416 13 24.7 3
23	水	せんべい 牛乳	親子煮,浅漬け,ワンタンスープ,フルーツ	こねつけ 牛乳	牛乳,鶏もも肉,卵,鶏ひき肉	砂糖,ワンタンの皮,ごはん,薄力粉,揚げ油	たまねぎ,干ししいたけ,人参,ほうれん草,キャベツ,きゅうり,緑豆もやし,小松菜,フルーツ	397 18.4 13.6 2.1
24	木	フルーツ 牛乳	ポテトとハムのチーズ焼き,千草あえ,豆腐とわかめのすまし汁,フルーツ	ジャムサンド 牛乳	牛乳,ロースハム,溶けるチーズ,卵,豆腐	じゃがいも,バター,植物油,ごま油,砂糖,食パン,ブルーベリージャム,マーガリン	フルーツ,たまねぎ,ブロッコリー,キャベツ,ほうれん草,人参,わかめ(乾),えのきたけ,こねぎ	459 21.2 21 2.6
25	金	ヨーグルト 麦茶	カレー肉じゃが,青菜とツナのあえもの,舞茸とたまねぎの味噌汁,フルーツ	クッキー(プレーン),牛乳	ヨーグルト加糖,豚もも肉,ツナ油漬け,スキムミルク,卵,牛乳	じゃがいも,しらたき,砂糖,薄力粉,バター	人参,たまねぎ,さやいんげん,小松菜,粒コーン,まいたけ,ほうれん草,フルーツ	423 16.9 16.6 2.3
28	月	蒸しパン 牛乳	肉団子の酢豚風,中華きゅうり,豆腐とねぎの中華スープ,フルーツ	もちもちいももち 牛乳	牛乳,木綿豆腐,溶けるチーズ	蒸しパンミックス,揚げ油,植物油,砂糖,片栗粉,ごま油,白ごま,じゃがいも,バター	粒コーン,たまねぎ,人参,黄ピーマン,ピーマン,きゅうり,ねぎ,干ししいたけ,わかめ(乾),しょうが汁,フルーツ,乾燥パセリ	451 16.9 22.8 2.7
29	火	クラッカー 牛乳	鶏肉の照り焼き,和風サラスパ,じゃがいもとたまねぎの味噌汁,フルーツ	バナナおからドーナツ,牛乳	牛乳,鶏もも肉,ロースハム,おから,豆乳	砂糖,サラスパ,じゃがいも,米粉,揚げ油,粉糖	しょうが,レタス,きゅうり,粒コーン,たまねぎ,わかめ(乾),フルーツ,バナナ	410 19.2 12.6 2.1
30	水	フルーツ 牛乳	メンチカツ,かに風味サラダ,ほうれん草の野菜スープ,フルーツ	きなこマカロニ 牛乳	牛乳,かにかまぼこ,ベーコン,きな粉	揚げ油,マカロニ(乾),砂糖	フルーツ,キャベツ,きゅうり,たまねぎ,ほうれん草,人参	420 18 16.7 2

★誕生会メニュー

たけのこごはん　鶏肉の香味揚げ　二色浸し
にら玉汁　フルーツ　（おやつ）ケーキ　麦茶

月平均栄養素量（3歳以上児）
おかず＋おやつ
エネルギー　425kcal
たんぱく質　18.1g
脂　　質　17.9g
塩　　分　2.4g

※食材等その他都合により、メニューの変更がある場合があります。

☆裏面に給食レシピを載せています。

毎月19日は食育の日です