平成 28 年 6 月分 給食予定献立表

富士わかば保育園

日	主食	副食	午前おやつ	3時おやつ	エネルギー / タンパク質 / 脂質 塩分
	(乳・幼)	(乳・幼)	(乳児)	(乳・幼児)	
1 (水)	ふりかけご飯	野菜の中華風うま煮 もやしサラダ じゃがにらスープ 果物	牛乳	牛乳 じゃが餅	600 22.4 16.6 2.2
2 (木)	ご飯	チーズ入り鶏つくね キャベツとツナの甘酢和え 春野菜入り豚汁	リンゴジュース	牛乳 ミックス田作り	611 25.7 18.2 2.4
3 (金)	ご飯 ☆	ハヤシライス 春雨のドレッシングサラダ コンソメスープ	牛乳	麦茶 桃ゼリー せんべい	619 15.9 15 2.3
4 (土)	めん	ラーメン 野菜炒め 果物	牛乳	牛乳 かし	601 23.5 12.8 2.4
6 (月)	ご飯	鶏と野菜のさっぱり煮 お豆のサラダ わかめスープ 果物	牛乳	牛乳 かにぱん ミニカップゼリー	671 26.8 21.7 2.3
7 (火)	ご飯	皮なしシュウマイ 伴三糸 中華コーンスープ	野菜ジュース	牛乳 じゃがバター	639 26.7 23 2.3
8 (水)	食パン ☆	シチュー トマトサラダ 果物	牛乳	麦茶 おにぎり	636 25.4 14.2 2.3
9 (木)	ご飯	蒸し魚のタルタルソース フルーツ入り甘酢和え 味噌汁 ミニカップゼリー	牛乳	スポロン ぽりぽり小魚 キャンディチーズ	601 32.4 7.8 2.5
10 (金)	めん	焼きそば 肉団子スープ 果物	牛乳	牛乳 ピザトースト	668 33.3 19 2.8
11 (土)	ご飯	親子丼 味噌汁 果物	牛乳	牛乳 かし	606 28.2 13.9 3.2
13 (月)	ゆかりご飯	サバの香味焼き ひじきの煮物 味噌汁 ミニカップゼリー	リンゴジュース	ジョア せんべい あたりめ	602 27.3 12.8 2.1
14 (火)	ご飯 ☆	チキンカレー ベーコンサラダ コンソメスープ	牛乳	麦茶 ミルク餅	603 14.5 17.5 4.2
15 (水)	ご飯	あじの酢漬け さやいんげん卵とじ 味噌汁 果物	牛乳	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	1.6 4.2 27.9 14.4 3.2
16 (木)	めん	なすのスパゲティ いかくんサラダ 卵スープ	牛乳	麦茶 あじさいゼリー せんべい	607 13.5 11.6 2.2
17 (金)	ご飯	マーボー豆腐 三色ナムル わかめスープ 果物	飲むヨーグルト	牛乳 マドレーヌ	642 23 20.4 2.5
18 (土)	めん	サラダうどん 青菜のベーコン炒め 果物	牛乳	牛乳 かし	607 23.4 17 2.2
20 (月)	ご飯	キッシュ きゅうりの中華和え 味噌汁 果物	牛乳	牛乳 ジャムサンド	628 24.1 19.6 1.8
21 (火)	夕焼けご飯	夏野菜のひき肉あんかけ わかめ浸し キノコスープ ミニカップゼリー	リンゴジュース	牛乳 カステラ	611 18.4 14.1 2.1
22 (水)	ご飯	ゆで豚中華風 かぼちゃの含め煮 豆腐スープ	牛乳	麦茶 ヨーグルト ウエハース	610 23 9.2 1.6
23 (木)	パン	★誕生会バイキング★ フライサンド(白身魚・鶏肉) 果物 フライドポテト 野菜スープ	牛乳	牛乳 ケーキ	681 28.4 30.6 1.8
24 (金)	ご飯	肉団子の甘酢あん きゅうりのサラダ 味噌汁	牛乳	麦茶 プリンアラモード	674 23.2 26 1.3
25 (土)	めん	焼うどん かき玉汁 果物	牛乳	牛乳 かし	606 21.8 12.8 2.1
27 (月)	ご飯 ☆	ドライカレー アスパラとハムのサラダ コンソメスープ ミニカップゼリー	野菜ジュース	ジョア せんべい かし	604 20.7 14.7 2.7
28 (火)	ご飯	かぼちゃコロッケ 切干大根 味噌汁	牛乳	麦茶 アイスクリーム	652 22 20.6 1.7
29 (水)	ご飯	ハンバーグ メキシカンサラダ 味噌汁	牛乳	牛乳 ホットケーキ	661 26.4 23.2 2.3
30 (木)	ふりかけご飯	ポークビーンズ キャベツの昆布和え かぶと油揚げのスープ 果物	牛乳	牛乳 マシュマロバー	627 22.6 18.2 2.3

3歳児以上 カロリー(626kcal) たんぱく質(23.09g) 脂質(17.1g) カルシウム(275g) 鉄(3.7mg) 食物繊維(5.1g) 塩分相当量(2.4mg)

3歳児未満 カロリー(531kcal) たんぱく質(19.8g) 脂肪(14.5g) カルシウム(243mg) 鉄(3.0mg) 食物繊維(4.1g) 塩分相当量(1.9g)

都合により献立の内容が変更になる場合があります。ご承知おきください。

<目標量>エネルギー630kcal
たんぱく質15.3~30.5g脂質13.6~20.4g

主食欄に☆印の付いている日は、箸とコップの他にスプーンも持参して下さい。