



平成 27 年 6 月分 給食予定献立表



日	主 食	副 食	午前おやつ	3時おやつ	エネルギー		日	主 食	副 食	午前おやつ	3時おやつ	エネルギー	
					たんぱく質	脂質 塩分						たんぱく質	脂質 塩分
	(乳・幼)	(乳・幼)	(乳児)	(乳・幼児)				(乳・幼)	(乳・幼)	(乳児)	(乳・幼児)		
1 (月)	わかめ ご飯	焼き豆腐の五目煮 ブロッコリー焼き 味噌汁 果物	牛乳	麦茶 ヨーグルト ウエハース	611 22.4 13.6 1.8		17 (水)	ご飯	夏野菜のひき肉あんかけ わかめ浸し 味噌汁 果物	飲むヨーグルト	スポロン せんべい チーズ	609 18.7 13.1 1.9	
2 (火)	ご飯	魚の竜田揚げ きゅうりの酢の物 味噌汁 果物	牛乳	スポロン ぼりぼり小魚 キャンディチーズ	602 29 13.6 2.1		18 (木)	ご飯 ☆	チキンカレー ヨーグルトサラダ コンソメスープ	牛乳	麦茶 あじさいゼリー	694 26.2 26.7 2.3	
3 (水)	ご飯	皮なしシュウマイ かぼちゃサラダ 野菜とコーンのスープ	野菜ジュース	牛乳 カステラ	634 25.6 25.1 1.7		19 (金)	ご飯	鶏の照り焼き マカロニサラダ 味噌汁	牛乳	麦茶 プリン かし	629 27.3 14.7 1.8	
4 (木)	ご飯 ☆	ハヤシライス コールスローサラダ コンソメスープ	牛乳	牛乳 麩ラスク	636 20.8 24 3.9		20 (土)	めん	五目そうめん 厚揚げ煮物 果物	牛乳	牛乳 かし	613 26.2 11.8 3.3	
5 (金)	ご飯	チーズ入り鶏つくね キャベツとツナの甘酢和え 味噌汁 果物	牛乳	牛乳 ピザトースト	672 29.7 19 3.3		22 (月)	スパゲティ	なすのミートソース いかくんサラダ コンソメスープ	牛乳	麦茶 おにぎり	630 15.6 16.6 2.7	
6 (土)	うどん	きつねうどん いんげんのサラダ 果物	牛乳	牛乳 かし	605 22 11.2 2		23 (火)	ご飯	イワシのはんぺん キャベツゆかり和え 味噌汁 果物	野菜ジュース	麦茶 アイスクリーム	604 19.3 17.2 1.4	
8 (月)	ご飯	ゆで豚の中華風 かぼちゃの含め煮 味噌汁	りんごジュース	麦茶 みかんゼリー せんべい	604 23.4 11.6 1.6		24 (水)	パン	ポークビーンズ 大根とホタテのサラダ わかめスープ	牛乳	牛乳 もちもちドーナツ	605 21.2 17.8 2.9	
9 (火)	ご飯	ポテトコロケ 切干大根煮 味噌汁	牛乳	牛乳 ヨーグルト蒸しケーキ	615 18.3 12.4 2.3		25 (木)	ご飯	★誕生会バイキング★ チャーハン・夕焼けご飯バイキング から揚げ 中華コーンスープ 果物	牛乳	牛乳 かたつむりケーキ	624 25.2 17.8 2.2	
10 (水)	めん	ラーメン じゃが芋とベーコンの揚げ炒め ヨーグルト	牛乳	牛乳 ジャムパン	656 29.4 19.3 4.6		26 (金)	ご飯	チーズオムレツ じゃが芋のそぼろ煮 味噌汁 果物	飲むヨーグルト	麦茶 お好み焼き	682 26.7 19.3 2.6	
11 (木)	ご飯	肉団子ケチャップ煮 メキシカンサラダ わかめスープ	リンゴジュース	牛乳 ベーコンパン	603 15.3 15.3 3		27 (土)	ご飯	他人丼 味噌汁 果物	牛乳	牛乳 かし	620 19.9 13.2 1.6	
12 (金)	ご飯	親子煮 きゅうりの中華和え すまし汁 果物	野菜ジュース	牛乳 バームクーヘン	672 27 17.3 2.1		29 (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	牛乳	麦茶 ヨーグルト和え	607 15.6 15.1 1.5	
13 (土)	パン	サンドイッチ(卵・ジャム) ブロッコリーおかか和え 果物	牛乳	牛乳 かし	608 22.2 11.3 1.8		30 (火)	夕焼け ご飯	鶏レバーの味噌煮 チーズサラダ 春雨スープ	リンゴジュース	牛乳 芋けんぴ	680 21 21.4 4.3	
15 (月)	ふりかけ ご飯	鯖の香味焼き きんぴらごぼう 味噌汁 果物	牛乳	ジョア せんべい ミニカップゼリー	628 26.4 10.9 2.6		3歳児以上 カロリー(629kcal) たんぱく質(23.0g) 脂肪(16.2g) カルシウム(280g) 鉄(3.3mg) 食物繊維(4.8g) 塩分相当量(4.8mg) 3歳児未満 カロリー(540kcal) たんぱく質(19.7g) 脂肪(14.3g) カルシウム(263mg) 鉄(2.6mg) 食物繊維(3.9g) 塩分相当量(2.0g)						
16 (火)	ご飯	チキンカツのタルタルソース うずら豆の煮物 味噌汁 果物	牛乳	麦茶 ミルク餅	625 24.2 11.8 1.5		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脂肪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。

