

平成 30 年 6 月 献立表 昼食 園児食(缶詰)



☆フレア給与栄養量☆  
 ●1~2歳児：エネルギー：285kcal  
 蛋白質：4.5g~6g  
 脂質：6.1g~9.2g  
 食塩相当量：0.9~1.0g未満  
 ●3~5歳児：エネルギー：390kcal  
 蛋白質：6g~7.5g  
 脂質：8.4g~12.7g  
 食塩相当量：1.2g~1.3g未満

外もすっかり暖かくなってきましたね。  
 幼稚園・保育園にも慣れてきたでしょうか。  
 これから夏になりますが、それまで朝と夜の外の気温の差が大きくなります。気温の差が大きくなると、思ってる以上に体力を使うので、疲れて風邪をひきやすくなってしまいます。風邪をひかないためにもたくさんのお食事を食べて健康な体を作って友達とたくさん遊びましょうね。



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日 1日	土曜日 2日
3日	4日☆虫歯の日☆	5日	6日	7日	8日	9日
白飯110g ◎ポークチャップ ◎コンソテー ◎ポテト炒め ◎吉仁マンゴー	白飯110g ◎ほきのタルタル焼 ◎揚げ肉しゅうまい ◎さつま芋ハニー ◎ひじき炒め煮 ◎ハイン缶 <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">ひじきを食べて歯を丈夫に！</span>	白飯110g ◎ごましおご飯 ◎チキンカツ ◎とんかつソース ◎かぼちゃのみか ◎きのこスパゲティ ◎みかん缶	白飯110g ◎豚肉のオイスター炒め ◎花かまぼこ ◎ウィンナーのソテー ◎黄桃缶	白飯110g ◎わかめごはん ◎ますのカレームニエル ◎おみそ ◎バターコロッケ ◎小松菜ベーコンソテー ◎ピーマン炒 ◎マンゴー缶	白飯110g ◎鶏肉7-7ド焼 ◎カニカマ海苔天 ◎ミニポテト(青海苔) ◎肉と野菜のトマト煮 ◎ハイン寒天	白飯110g ◎豚肉マヨ風 ◎たこちゃんウィンナー ◎焼き南風 ◎ナポリタン ◎リンゴ缶
卵・小麦・乳・牛・大豆・鶏 豚	卵・小麦・乳・牛・大豆・鶏 豚・りんご	小麦・乳・オレンジ・ごま・大豆・鶏 豚・りんご	卵・小麦・乳・牛・大豆・鶏 豚・もち・ゼラチン	卵・小麦・乳・牛・さけ・大豆 鶏・豚・りんご・ゼラチン	卵・小麦・えび・かに・ナッツ・大豆 鶏・りんご	小麦・乳・牛・大豆・鶏・豚 りんご
10日	11日	12日	13日	14日	15日☆パン給食の日☆	16日
白飯110g ◎スクランブルエッグ ◎ケチャップ ◎肉しゅうまい ◎さつま芋マッシュ ◎ベーコンとごぼうの洋風炒め ◎ハイン缶	白飯110g ◎若鶏から揚げ ◎ますのムニエル ◎中濃ソース ◎コンソテー ◎角揚げ煮 ◎黄桃缶	白飯110g ◎豚肉の味噌焼 ◎花形人参 ◎ポテト炒め ◎吉仁マンゴー	白飯110g ◎わかめごはん ◎かれのいコーンマヨ焼き ◎コーンマヨネーズ ◎肉だんご ◎小松菜ソテー ◎きのこトマトスパゲティ ◎ヨーグルトフルーツ和え	白飯110g ◎炒り玉子 ◎ハムカツ ◎ケチャップ ◎人参グラッセ ◎南瓜グラタン ◎グラタントッピング用チーズ ◎黄桃缶	スリットロール ◎照り焼きハンバーグ ◎ソーゼンのパン焼き ◎手作りポテトサラダ ◎ちやしハム炒め ◎吉仁豆腐とみかん	白飯110g ◎カレーのカレー風味焼き ◎さくらしゅうまい ◎キャベツソテー ◎ハンネのケチャップ炒め ◎ハイン缶
卵・小麦・乳・牛・大豆・鶏 豚	小麦・乳・さけ・大豆・鶏・もち りんご	卵・小麦・乳・牛・さけ・大豆 鶏・りんご	小麦・乳・オレンジ・ごま・大豆・鶏 豚・りんご	卵・小麦・乳・牛・大豆・鶏 豚・もち	卵・小麦・乳・オレンジ・さけ・大豆 鶏・豚・りんご	小麦・乳・牛・大豆・鶏・豚 りんご
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
白飯110g ◎ごましおご飯 ◎マヨチキン ◎カニカマ海苔天 ◎コンソテー ◎じゃが芋のデミソース ◎リンゴ缶	白飯110g ◎みそ焼き肉風 ◎つぶしさつま芋焼き ◎野菜の炒め物 ◎吉仁マンゴー	白飯110g ◎ほきの照り焼き ◎コーン追加 ◎とんかつソース ◎ほうれん草イグナー ◎豆腐のカレーミート ◎黄桃缶	白飯110g ◎鶏肉フレーク焼き ◎角揚げ煮 ◎えだまめ ◎じゃが芋のチリ焼き ◎トッピング用チーズ ◎ハイン缶	白飯110g ◎トマト煮込みハンバーグ ◎ますのムニエル ◎ブロッコリー ◎おみそ ◎じゃが芋のチリ焼き ◎みかん缶	白飯110g ◎豚肉マヨ風 ◎揚げ肉しゅうまい ◎小松菜ソテー ◎じゃが芋のチリ焼き ◎桃寒天	白飯110g ◎星型オムレツ ◎ケチャップ ◎鶏肉の塩しょうゆ焼き ◎星型ポテト ◎ベーコンとごぼうの洋風炒め ◎マンゴー缶
卵・小麦・乳・えび・かに・ごま 大豆・鶏・豚・りんご	卵・小麦・乳・牛・大豆・鶏 りんご	卵・小麦・乳・牛・さけ・大豆 鶏・豚・もち・りんご	卵・小麦・乳・大豆・鶏・豚 りんご・ゼラチン	小麦・乳・えび・オレンジ・さけ・大豆 鶏・豚・りんご	小麦・乳・牛・ごま・大豆・鶏 豚・もち・りんご	卵・小麦・乳・大豆・鶏・豚 りんご
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
白飯110g ◎カレーのパン粉焼き ◎赤いガ ◎つぶしさつま芋焼き ◎大豆の煮物 ◎みかん缶	白飯110g ◎ピラフ ◎メンチカツ ◎とんかつソース ◎手作りポテトサラダ ◎菜の花スパゲティ ◎白桃缶	白飯110g ◎ウィンナー玉子焼 ◎揚げギョウザ ◎玉ねぎソテー ◎金平ごぼう ◎ヨーグルトフルーツ和え	白飯110g ◎たらの塩焼き ◎ミカパ ◎さつま芋ハニー ◎焼きそば ◎吉仁マンゴー	白飯110g ◎鶏肉ソース焼 ◎カボチャコロッケ ◎えだまめ ◎もちと味の塩タレ炒め ◎リンゴ缶	白飯110g ◎ますの照り焼き ◎だこちゃんウィンナー ◎星型ポテト ◎和風スパゲティ ◎みかん缶	白飯110g ◎ごましおご飯 ◎豚肉のしょうが焼き ◎肉だんご ◎おみそ ◎和風エビの炒め物 ◎黄桃缶
小麦・乳・オレンジ・牛・大豆・鶏 豚・りんご	小麦・乳・えび・牛・ごま・大豆 鶏・豚・もち・りんご	卵・小麦・乳・オレンジ・牛・ごま 大豆・鶏・豚・りんご・ゼラチン	卵・小麦・乳・大豆・鶏・豚 りんご	卵・小麦・乳・ごま・大豆・鶏 りんご	小麦・乳・オレンジ・牛・さけ・さけ 大豆・鶏・豚・りんご	卵・小麦・乳・えび・牛・ごま 大豆・鶏・豚・もち

※お米は産産なつぼしを使用しています。