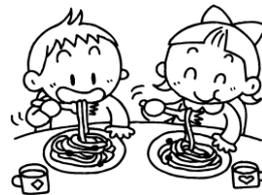


令和元年6月給食献立予定表

あゆみ保育園
(調理師 比留間 奈々)

彩とりどりの紫陽花の花が美しく映える季節になりました。



マークは栄養指導の日です ♥マークは手作りおやつ ★マークは幼児のみオプションドレッシングです ☆マークは新しいメニューです

日	曜日	献立名	主な材料			おやつ(補食) 3時全員
			熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1	土	あゆみ祭り(お土産があります)				
3	月	しらすご飯 野菜入り卵焼き	精白米 調合油 三温糖	しらす 卵 大豆 油揚げ	ほうれん草 干し椎茸 玉ねぎ	牛乳
24		煮物 大豆と切干大根の 青菜と麩の味	麩 食パン 砂糖 マーガリン	味噌 牛乳	切干大根 ひじき 人 参 小松菜 果物	♥シュガートースト
4	火	ごはん 鱈の南蛮漬け	精白米 薄力粉 調合油	鱈 納豆 味噌 牛乳 豆腐	人参 玉ねぎ 青ピーマン	牛乳
25		納豆とほうれん草の和え物 さつま芋と大	三温糖 さつま芋		ほうれん草 大根 南瓜 果物	♥南瓜パン
5	水	ツナサンド チキンマーレード煮	食パン マヨネーズ	ツナ缶 鶏肉	マーレード サニーレタス	麦茶
26		レタスのチーズドレッシング 若布とコーンの	そうめん	チーズ 牛乳	胡瓜 トマト 干し椎茸 長ねぎ 若布 コーン 人参 玉ねぎ 小松菜 果物	♥にゅうめん
6	木	若布ご飯 揚げ出し豆腐	精白米 片栗粉 調合油	豆腐 味噌 牛乳 卵	若布 大根 玉ねぎ しめじ 舞 茸 干し椎茸 さやいんげん もやし 果物	牛乳
		じゃが芋ときのこの煮 いん	じゃが芋 三温糖 バター ホットケーキミックス 砂 糖			♥ココアマフィン
7	金	茄子とトマトのスパゲッティ	スパゲッティ 薄力粉	ベーコン チーズ 鶏肉 卵	トマト 茄子 キャベツ コーン	牛乳
		鶏肉のから揚げ	片栗粉 マヨネーズ	牛乳	人参 胡瓜 玉ねぎ ほうれ ん草 果物	♥チーズ蒸しパン
8	土	ごはん 豚肉の生姜焼き	精白米 三温糖	豚肉 しらす 味噌	胡瓜 若布 もやし キャベツ	麦茶
22		胡瓜と若布の酢の物 もやしとキャベツの味			玉ねぎ 果物	バナナ
10	月	きゅうりサンド きのこのソテー	食パン マーガリン 調合油	鮭 牛乳 ベーコン 豆乳	胡瓜 コーン ほうれん草 人参	麦茶
		鮭のコーン ソース焼き ミネストローネ デ	マカロニ 精白米 オリーブ油	チーズ	しめじ えのき トマト 玉ね ぎ キャベツ セロリ 果物	♥ほうれん草のリゾット
11	火	カレーライス 和風根菜バーグ	精白米 じゃが芋 長芋	豚肉 豆腐 チーズ 鶏肉	人参 玉ねぎ 福神漬 蓮根	牛乳
		ブロッコリーのツナドレサ ラダ	薄力粉 クラッカー	脱脂粉乳 味噌 ツナ缶 牛乳 空豆	長ねぎ ブロッコリー トマト いちごジャム 果物	空豆♥クリームチーズサンド
12	水	スタミナうどん 竹輪の磯辺揚げ	うどん 調合油 薄力粉	豚肉 竹輪 卵 牛乳	にら キャベツ 人参 あおのり	牛乳
		五目ごま和え デザート	しらたき 三温糖 ごま バター 砂糖 甘納豆		切干大根 小松菜 玉ねぎ 干し椎茸 果物	♥宇治金時ケーキ
鹿児島県		ごはん がねきいこん	精白米 こんにゃく 砂糖	鶏肉 生揚げ 卵	大根 人参 牛蒡 干し椎茸	牛乳
13	木	さつま揚げとキャベツの味噌汁 デザート	里芋 さつま芋 薄力粉 調合油	さつま揚げ 味噌 牛乳	にら キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 果物	♥ふくれ菓子
14	金	ぶどうばん チーズミートナス	ぶどうばん 薄力粉 ごま ごま油 三温糖	豚肉 チーズ 牛乳	茄子 玉ねぎ 若布	麦茶
		若布とアスパラのサラダ もやしと			アスパラガス 人参 もやし 小松菜 寒天 果物	♥牛乳寒
15	土	ごはん 鶏肉のカレー焼き	精白米 ごま油 三温糖 ご ま 砂糖 じゃが芋	鶏肉 ツナ缶 味噌	もやし 若布 玉ねぎ 果物	麦茶
29		もやしとツナのごま酢和え じゃが芋と				バナナ
17	月	オープンロール トマトツナのオムレツ	ロールパン マヨネーズ	ベーコン 卵 ツナ缶	キャベツ コーン 人参 玉ねぎ	牛乳
		南瓜サラダ 春雨と青菜のスー プ	春雨 薄力粉 三温糖 バター	ヨーグルト 牛乳	トマト 南瓜 干し椎茸 ほうれ ん草 ブルーベリージャム 果物	♥ブルーベリーホットビスケット
18	火	きのこうどん 蓮根の団子揚げ	うどん 卵 粉 ごま 砂糖 精白米 バター	油揚げ 豆腐 鶏肉 卵 味噌	しめじ 舞茸 干し椎茸 玉ねぎ 人参 蓮根 キャベツ コーン 果物	麦茶
		キャベツのごまみそ和え デザート				♥コーンライス
誕生日会		五目おこわ 魚のみそ焼き	精白米 こんにゃく ごま 里芋 三温糖	鶏肉 まかじき 味噌 はんぺん ヨーグルト	干し椎茸 人参 牛蒡 絹さや 大根 さやいんげん	麦茶
19	水	根菜の煮物 はんぺんの すまし汁 デザート			長ねぎ 玉ねぎ 小松菜 果物	♥フルーツヨーグルト
20	木	鮭チーズサンド 生野菜★	マヨネーズ 食パン バター	鮭 チーズ 豆腐 鶏肉	ズッキーニ 玉ねぎ トマト	牛乳
		ズッキーニのチャンプル風 キャベツのスープ	ごま 調合油 三温糖 薄力粉	味噌 卵 牛乳 生クリー ム	胡瓜 レタス ブロッコリー キャベツ 人参 果物	♥お楽しみケーキ
21	金	ごはん 牛蒡と豚肉の甘辛炒め	精白米 ごま油 三温糖	豚肉 油揚げ 高野豆腐	牛蒡 絹さや 小松菜 玉ねぎ	牛乳
		小松菜と油揚げの煮びた し 高野豆腐の	食パン 砂糖 バター	味噌 牛乳 卵	人参 果物	♥オレンジ風味のフレンチトースト
27	木	手打ち野菜うどん 豆腐の変わり揚げ	うどん じゃが芋 調合油	油揚げ 豆腐 牛乳	人参 玉ねぎ ほうれん草	牛乳
		筍と牛蒡のきんぴら デザート	三温糖 食パン		もやし ひじき 筍 牛蒡 干し椎茸 いちごジャム 果 物	♥ジャムサンド
28	金	胚芽米入りごはん 白身魚のロースト	精白米 胚芽米 ごま油	まがれい 油揚げ 味噌	人参 青ピーマン 南瓜	スキムココア
		ほうれん草と南瓜のナムル かぶの味噌汁 デ	三温糖 薄力粉 バター 砂糖	脱脂粉乳 牛乳	ほうれん草 かぶ レーズン 果物	♥バナナキャラットマフィン

※裏に給食だよりが載っていますので、ご覧下さい。



栄養指導は月2回、マークのある日の郷土料理や、食事のマナー等について行います。

今月の栄養値	エネルギー	蛋白質	脂質
目標	545kcal	18g	16g
平均	547kcal	20g	17g