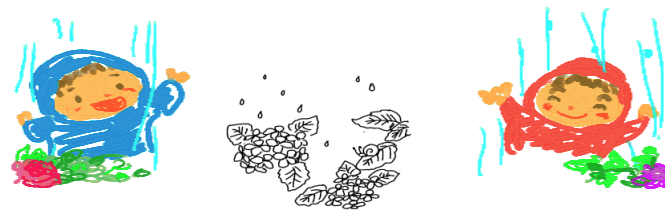
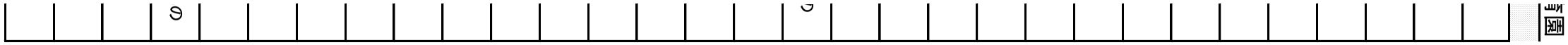
2017年度

6月 こんだてひょう

向原保育

		乳児		幼児	
日	曜	午前食	午後食	昼食	おやつ
1	木	ごはん,鶏肉のマーマレード焼き なすのオイスターソース炒め,みそ汁（白菜）,牛乳	黒糖トースト,ヨーグルト コーンのスープ	ごはん,鶏肉のマーマレード焼き なすのオイスターソース炒め煮,みそ汁（白菜）	黒糖ラスク,飲むヨーグルト
2	金	肉団子うどん,野菜の炒め煮,牛乳	チーズおにぎり,牛乳 みそ汁（じゃが芋）,くだもの	肉うどん,野菜の炒め煮,くだもの	チーズおにぎり,牛乳
3	土	ツナ入り炊き込みごはん じゃが芋きんぴら,みそ汁（大根）,牛乳	五目にゅうめん,牛乳,くだもの	ツナ入り炊き込みごはん じゃが芋きんぴら,みそ汁（大根）	かぼちゃクッキー 牛乳,くだもの
4	日				
5	月	ごはん,豚肉のトマト煮 ブロッコリーのチーズ和え,すまし汁(はんぺん),牛乳	中華蒸しパン,牛乳 白菜スープ	ごはん,豚肉のトマト煮 ブロッコリーのチーズ和え,すまし汁(はんぺん)	中華蒸しパン,牛乳
6	火	ごはん,豆腐の中華焼き 切り昆布の炒め煮,みそ汁（キャベツ）,牛乳	しらすうどん,牛乳,くだもの	ごはん,豆腐の中華焼き 切り昆布の炒め煮,みそ汁（キャベツ）	きなこだんご,牛乳,くだもの
7	水	ミルクパン,白身魚のチーズ焼き マカロニサラダ,かぶのスープ,牛乳	焼きおにぎり,牛乳 みそ汁（もやし）	ミルクパン,白身魚のチーズ焼き マカロニサラダ,かぶのスープ	焼きおにぎり,牛乳
8	木	味噌チャーハン,かぼちゃオレンジ煮,五目汁,牛乳	ホットケーキ,牛乳 トマトスープ,くだもの	ビビンバ丼,かぼちゃオレンジ煮,五目汁	コーンフレーククッキー 牛乳,くだもの
9	金	ごはん,カジキのりんごソースかけ 小松菜のごま和え,みそ汁（切干大根）,牛乳	チーズトースト,ポパイスープ フルーツヨーグルト	ごはん,かつおりんごソースかけ 小松菜のごま和え,みそ汁（切干大根）	チーズトースト フルーツヨーグルト
10	土	ツナトマトスパゲティ コールスローサラダ,大根スープ,牛乳	昆布おにぎり,牛乳 すまし汁（豆腐）	ツナトマトスパゲティ,コールスローサラダ,大根スープ	昆布おにぎり,牛乳
11	日				
12	月	焼きそば じゃが芋のチーズ焼き,わかめスープ（豆腐）,牛乳	そぼろおにぎり,牛乳 みそ汁（かぶ）,スティックきゅうり	焼きそば じゃが芋チーズ焼き,トマト,わかめスープ（豆腐）	焼とりおにぎり,牛乳
13	火	ごはん,サバごま味噌焼き とうがんの炒め煮,すまし汁（じゃが芋）,牛乳	チーズ蒸しパン,牛乳 白菜スープ	ごはん,サバごま味噌焼き とうがんの炒め煮,すまし汁（じゃが芋）	チーズ蒸しパン,牛乳
14	水	わかめごはん,豆腐ハンバーグ キャベツ昆布和え,みそ汁（なす）,牛乳	スイートポテト,牛乳 ヌードルスープ,くだもの	わかめごはん 豆腐の肉巻き,キャベツ昆布和え,みそ汁（なす）	スイートポテト,牛乳,くだもの
15	木	ごはん カレイのかば焼き,春雨サラダ,みそ汁（もやし）,牛乳	煮込みうどん,牛乳,くだもの	ごはん いわしのかば焼き,春雨サラダ,みそ汁（もやし）	白玉あずき,牛乳
16	金	チキンピラフ 白菜とりんごのサラダ,野菜スープ,牛乳	桃クリームサンド,牛乳 かぶのスープ	誕生会　お楽しみ給食	
17	土	ごはん,豚肉のしょうが焼き 野菜甘酢漬,すまし汁（豆腐）,牛乳	ポンテケージョ,牛乳 コーンのスープ	ごはん 豚肉のしょうが焼き,野菜甘酢漬,すまし汁（豆腐）	ポンテケージョ,牛乳
18	日				
19	月	雑穀ごはん,マーボー豆腐 きゅうりとトマト中華和え,コーンと卵のスープ,牛乳	チョコクリームサンド 豆乳ミルクスープ	雑穀ごはん,マーボー豆腐 きゅうりとトマト中華和え,コーンと卵のスープ	チョコクリームサンド,牛乳
20	火	鮭チャーハン,もやしのナムル,すまし汁（麩）,牛乳	マカロニきなこ,牛乳 大根スープ,くだもの	鮭チャーハン もやしのナムル,すまし汁（麩）,くだもの	スキムミルクわらびもち 牛乳
21	水	わかめうどん,いりどり,牛乳	ツナおにぎり,牛乳 みそ汁（もやし）,くだもの	わかめうどん,いりどり,くだもの	ツナおにぎり,牛乳
22	木	ごはん,納豆の卵焼き 人参しらす和え,豆乳みそ汁（白菜）	りんごのガレット,牛乳 コーンのスープ	ごはん,納豆の卵焼き 人参しらす和え,豆乳みそ汁（白菜）	りんごのガレット,牛乳
23	金	ごはん,チキンバーベキュー なすとピーマンのなべしぎ,そうめん汁,牛乳	フライドポテト 野菜スープ,ヨーグルト	ごはん,チキンバーベキュー なすとピーマンのなべしぎ,そうめん汁	ヨーグルトゼリー
24	土	中華丼,さつま芋ミルク煮,ワンタンスープ,牛乳	チーズサンド,牛乳 ポパイスープ	中華丼,さつま芋ミルク煮,ワンタンスープ	チーズサンド,牛乳
25	日				
26	月	ロールパン 豆腐のキッシュ,ラタトゥイユ,ミルクスープ	五平もち,牛乳 すまし汁(大根)	ロールパン 豆腐のキッシュ,ラタトゥイユ,ミルクスープ	五平もち,牛乳
27	火	ごはん,さわら旨味焼き 切干大根の炒め煮,みそ汁（小松菜）,牛乳	冷やしそうめん,牛乳,くだもの	ごはん さわら旨味焼き,切干大根の炒め煮,みそ汁（小松菜）	冷やしそうめん,牛乳,くだも
28	水	肉みそうどん,ブロッコリーツナ和え,かき玉汁,牛乳	しらすおにぎり,牛乳 みそ汁（かぶ）,くだもの	肉みそうどん,ブロッコリーツナ和え,かき玉汁,くだもの	じゃこおにぎり,牛乳
29	木	チキンカレーライス マセドアンサラダ,大根スープ,牛乳	豚ちぢみ,牛乳 すまし汁（麩）	チキンカレーライス,マセドアンサラダ,大根スープ	豚ちぢみ,牛乳
30	金	ごはん,カジキの梅みそ焼 きゅうりとわかめの酢の物,すまし汁(豆腐),牛乳	かぼちゃの天ぷら,牛乳 そうめん汁,くだもの	ごはん,アジの梅みそ焼 きゅうりとわかめの酢の物,すまし汁(豆腐)	かぼちゃの天ぷら 牛乳,くだもの

		ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
乳児	目標量	460	17	13.5	1.6
	摂取量	490	19	14	1.7
幼児	目標量	575	21	17	2
	摂取量	575	21.6	17.2	2

都合により、献立が変更になる場合がございます