



6月 幼児用給食献立表



羽村まつの木保育園

2019年

日	曜日	給食	おやつ	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	土	ツナごはん、チキンの塩焼き、人参サラダ、ちくわの清汁、グレープフルーツ	麦茶、ゼリー、ビスケット	586	24.9	19.9
2	日					
3	月	ふりかけごはん、鯖の西京焼き、肉じゃが、ほうれんそうのあえ物、わかめの味噌汁、オレンジ	麦茶、クリームサンド	634	25.6	21.6
4	火	焼きそば、厚揚げの油淋揚げ、生野菜添え、中華スープ、バナナ	麦茶、小魚、ゼリー	534	14.2	17.7
5	水	コッペパン、ささみフライ、スクランブルエッグ、茹でブロッコリー、ポークビーンズ、オレンジ	麦茶、おにぎり	561	27.8	14.6
6	木	ごはん、鯖の味噌煮、マカロニサラダ、人参の甘煮、けんちん風汁物、パイナップル	牛乳、豆乳ケーキ	634	20.5	22.1
7	金	チキンカレー、シーフードサラダ、トマト、オニオンスープ、ヨーグルト	牛乳、キャベツ焼き	632	17.5	17.7
8	土	鶏ごぼううどん、かぼちゃのいとし煮、トマト、バナナ	麦茶、お楽しみロール	570	21.9	7.2
9	日					
10	月	キャロットライス、鶏肉の胡麻焼き、イタリアンサラダ、キャベツスープ、メロン	麦茶、カステララスク	645	17.4	24.1
11	火	担々麺、ししゃも焼き、かぼちゃのサラダ、トマト、オレンジ	麦茶、チキンピラフ	642	24.7	14
12	水	ゆかりごはん、鯖の照り焼き、春雨サラダ、茹でブロッコリー、玉葱の味噌汁、バナナ	牛乳、プリンアラモード	566	23.6	18.4
13	木	ブルーベリーパン、ミートローフ、ツナサラダ、じゃがいもスープ、パイナップル	麦茶、もちもちおにぎり	562	19.3	16.5
14	金	親子丼、スパゲティーサラダ、華風きゅうり、大根の清汁、グレープフルーツ	牛乳、フライドポテト	585	25.5	16.2
15	土	トマトスパゲティー、カラフルサラダ、わかめスープ、バナナ	麦茶、鮭おにぎり	519	16.1	11.9
16	日					
17	月	ごはん、鰯の南蛮漬け、ポテトサラダ、トマト、豆腐の清汁、オレンジ	麦茶、ホットドック	583	24	26.6
18	火	山菜おこわ、鮭のホイル焼、キャベツの塩こんぶ和え、茄子の味噌汁、メロン	牛乳、いもようかん	552	22.1	11.6
19	水	鶏味噌スパゲティー、豆腐サラダ、粉ふきいも、人参スープ、パイナップル	麦茶、きつねおにぎり	587	22	15.8
20	木	ゴロゴロカレー、チキンの塩焼き、ブロッコリーのたらこ和え、レタススープ、オレンジ	麦茶、きな粉マカロニ	600	22.1	17.9
21	金	ふりかけごはん、焼売、コーンの炒め物、シルバーサラダ、なめこの味噌汁、スイカ	麦茶、ヨーグルト、菓子	570	22.1	12.9
22	土	焼きうどん、ハムサラダ、トマト、中華スープ、バナナ	麦茶、おにぎらず	542	19.7	14.9
23	日					
24	月	黒糖パン、グラタン、人参の甘煮、ベーコンサラダ、トマト、大根スープ、メロン	麦茶、しらす炒飯	614	19.6	27.6
25	火	誕生日会(流しそうめん、エビ天、ブロッコリーの和え物、バナナ)	麦茶、お楽しみおやつ	596	22.5	22.5
26	水	レモンバターライス、鯖のパン粉焼き、ほうれんそうの洋風和え、ベーグドポテト、コンソメスープ、オレンジ	麦茶、牛乳寒天、菓子	589	18.4	21.9
27	木	そぼろごはん、筑前煮、わかめの酢の物、キャベツの味噌汁、パイナップル	麦茶、茹でとうもろこし	544	25.9	13.2
28	金	ぱんだちゃんそうめん、チキンの照り焼き、人参の甘煮、粉ふき芋、メロン	麦茶、ドーナツ	595	23.7	15.1
29	土	豚丼、ツナサラダ、トマト、豆腐の清汁、オレンジ	麦茶、ジャムロール	615	23.7	19.6
30	日					

今月の平均 3～5歳児 エネルギー584kcal たんぱく質 21.8g 脂質 17.2g 塩分 2.8g

★仕入の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

