



6月 幼児用給食献立表



羽村まつの木保育園

2020年

日	曜日	給食	おやつ	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1	月	アスパラごはん、豆腐の肉巻、もやしのナムル、人参の甘煮、三色スープ、パイナップル	麦茶、さつま芋ケーキ	614	14.9	26.1
2	火	奥多摩うどん、チキンの生姜焼、エビとブロッコリーの和えもの、さつま芋のレモン煮、バナナ	麦茶、きなこおにぎり	561	25.2	11.5
3	水	ごはん、春巻き、厚揚げの煮物、マカロニサラダ(カレー味)、根菜汁、乳酸菌飲料	牛乳、ポップコーン	575	21.4	20.3
4	木	人参パン、真珠蒸し、カミカミサラダ、豆乳スープ、バナナ	牛乳、ポタポタ焼き	628	19.2	24.8
5	金	まつの木ラーメン、ししゃも焼き、五目豆煮、茹でブロッコリー、オレンジ	麦茶、バナナヨーグルト	532	28	13.3
6	土	コーンごはん、鮭の塩焼き、筑前煮、豆腐の味噌汁、グレープフルーツ	麦茶、麩ラスク	556	26	18.7
7	日					
8	月	のり玉ごはん、鰹の竜田揚げ、わかめの酢の物、ブロッコリーの胡麻和え、大根の味噌汁、バナナ	牛乳、ホットドック	575	24.2	20.1
9	火	麻婆スパゲティ、ジャーマンポテト、蓮根サラダ、茹でアスパラ、わかめスープ、オレンジ	牛乳、キャベツ焼き	581	20.3	22.3
10	水	時の記念日(鮭ごはん、揚げ肉団子、さつま芋サラダ、コンソメスープ、ゼリー)	麦茶、でんでん虫ケーキ	602	17	18.1
11	木	ごはん、鯖の西京焼き、かぼちゃのいとし煮、ごぼうの金平、玉葱の味噌汁、パイナップル	麦茶、もちもちチーズ	590	24.4	18.2
12	金	ブルーベリーパン、ポークチャップ、わかめパスタ、マッシュポテト、キャベツスープ、バナナ	麦茶、磯おにぎり	582	18	23.3
13	土	たぬきうどん、彩サラダ、茹でブロッコリー、グレープフルーツ	麦茶、ジャムパン	540	20.1	18.4
14	日					
15	月	ゆかりごはん、鰹の南蛮漬け、切干大根煮、ブロッコリーサラダ、豆腐の味噌汁、オレンジ	麦茶、芋羊羹	563	23.7	12.6
16	火	チリコンカンごはん、豆腐サラダ、茹でアスパラ、卵とわかめスープ、バナナ	麦茶、ゴマスティック	568	20.5	19.6
17	水	照り焼きハンバーガー、フライドポテト、チーズ、トマト、押し麦入りスープ、メロン	麦茶、そば飯	578	19.8	20.4
18	木	カレーうどん、厚揚げの油淋鶏風、金時豆煮、華風きゅうり、乳酸菌飲料	麦茶、ピザ	601	21.8	21.1
19	金	人参ごはん、信田巻き煮、スパゲティサラダ、かぼちゃ焼き、バナナ	麦茶、ヨーグルト	570	23.3	18
20	土	きじ丼、マセドアンサラダ、トマト、麩入り清汁、グレープフルーツ	麦茶、手作りおこし	620	24	19.9
21	日					
22	月	ごはん、鮭の胡麻焼き、蓮根金平、にら玉炒め、わかめのみそ汁、バナナ	牛乳、芋スティック揚げ	596	25.8	19
23	火	ミートソース、手羽中ハーフ煮、蓮根サラダ、トマト、もやしスープ、メロン	麦茶、豆腐ケーキ	575	20.5	18.3
24	水	豚丼、卵の干草焼き、ブロッコリーとアスパラのあえ物、ふしめん汁、パイナップル	麦茶、チーズトースト	555	24.6	24.1
25	木	誕生日会(お楽しみお子様ランチ)	麦茶、アイスクリーム	598	17.2	23.5
26	金	丸パン、鶏肉のパン粉焼き、コールスローサラダ、じゃがいもとツナの和え物、ミネストローネ、バナナ	麦茶、茶飯、小魚	571	19.1	20.3
27	土	焼きそば、ツナサラダ、トマト、かみなりスープ、リンゴ	麦茶、ラップおにぎり	569	18.4	19.2
28	日					
29	月	ごまごはん、鯖の味噌煮、茹でウィンナー、ブロッコリーの塩こんぶ和え、大根汁、メロン	麦茶、茹でとうもろこし	569	22.2	22.2
30	火	パンダちゃんそうめん、松風焼、コーンベジタブル、バナナ	麦茶、のり巻き	584	23.5	8.9

今月の平均 3~5歳児 エネルギー 579kcal たんぱく質 21.7g 脂質19.3g 塩分 2.3g

★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。

