

平成30年度

6月 献立表

阿佐谷保育園

日 曜	昼食	3時の おやつ	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 金	スープスパゲティー ポテトのドライカレー焼き プチトマトドリンクヨーグルト	鮭おにぎり 果物 牛乳	588	23.3
2 土	サンドイッチ 野菜スープ 青のりポテト 果物 牛乳	土曜献立		
3 日				
4 月	カレーライス ごぼうサラダ ヨーグルト 麦茶	黒糖蒸しパン 果物 牛乳	615	17.7
5 火	ロールパン 野菜スープ 魚のムニエル ジャーマンポテト ゆでアスパラ 牛乳	ふりかけおにぎり そら豆の塩茹で 果物 牛乳	574	25.0
6 水	ご飯 じゃが芋と玉葱の味噌汁 豆腐ハンバーグ ひじきの炒り煮 小松菜とツナのごま和え 麦茶	蜂蜜バターパン 果物 牛乳	570	23.2
7 木	ご飯 小松菜と豆腐の味噌汁 魚の蒲焼 きゃべつのささみ和え 白滝と人参の炒り煮 麦茶	きなこクッキー 果物 牛乳	583	23.8
8 金	煮込みうどん 車麩の天ぷら かぶ酢 プチトマト 牛乳	米飯お好み焼き 果物 牛乳	586	20.4
9 土	クリームライス アスパラサラダ 果物 麦茶	土曜献立		
10 日				
11 月	ご飯 キャベツの味噌汁 鶏肉の酢醤油煮 隠元の揚げ浸し 麦茶	カロチンケーキ かぶの甘酢 果物 牛乳	574	21.8
12 火	ロールパン 野菜スープ チリコンカン 卵サラダマセドアン 牛乳	五目おにぎり 果物 牛乳	579	21.4
13 水	ご飯 わかめと豆腐のすまし汁 魚の味噌焼き 炒めビーフン かぼちゃの煮物 牛乳	チョコクリームパン 大根煮 果物 牛乳	593	23.6
14 木	ご飯 大根と油揚げの味噌汁 鶏とレバーのから揚げ ごぼうとこんにゃく煮 小松菜のおかか和え 麦茶	ヨーグルトケーキ 人参の煮物 果物 牛乳	580	23.1
15 金	醤油ラーメン サモサ ほうれん草サラダ プチトマト 牛乳	ゆかりおにぎり 昆布とこんにゃくの煮物 果物 牛乳	570	19.6
16 土	パン 野菜スープ マカロニグラタン ブロッコリーコーンサラダ 果物 麦茶	土曜献立		
17 日				
18 月	納豆ごはん なめこの味噌汁 じゃが芋と鶏肉の揚げ煮 わかめ酢 牛乳	黒蜜きな粉団子 果物 牛乳	578	23.1
19 火	パン コーンクリームスープ 魚のフライ キャベツのサラダ プチトマト 麦茶	チーズときゅうりの海苔巻 果物 牛乳	577	23.9
20 水	ふりかけご飯 なすの味噌汁 肉団子と生揚げの含め煮 五目お浸し 麦茶	ホットドッグ 果物 牛乳	575	23.8
21 木	ご飯 きこの味噌汁 焼き魚 炒り鶏 小松菜の磯和え 牛乳	コーンフレークとパンのおこし 果物 牛乳	553	24.1
22 金	ミートソーススパゲッティー ベイクドポテト フルーツ羹 牛乳	しらすおにぎり 果物 牛乳	597	23.6
23 土	ピラフ スープ ナムル 果物 牛乳	土曜献立		
24 日				
25 月	夏野菜のカレーライス 春雨サラダ 果物 牛乳	ホットケーキ 果物 牛乳	651	18.8
26 火	パン 野菜スープ ミートローフ ポテトサラダ 牛乳	茶飯おにぎり 果物 牛乳	606	25.4
27 水	コーンご飯 じゃが芋としめじの味噌汁 豆腐の小判揚げ キャベツのサラダ 麦茶	ジャムパン 大根のサワー漬 果物 牛乳	591	21.9
28 木	ご飯 豚汁 魚の照り焼き オクラのおかか和え 揚げかぼちゃの味噌和え 麦茶	バナナブレッド 果物 牛乳	573	23.0
29 金	焼きそば 肉団子スープ 果物 牛乳	二色おはぎ こんにゃくの味噌煮 果物 牛乳	590	21.1
30 土	チキンライス 野菜スープ ゆでとうもろこし 果物 牛乳	土曜献立		

※材料の都合により献立を変更することがありますので、ご了承下さい。