

2019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	土	ハヤシライス アスパラとベーコンのソテー クリームポテト 果物 牛乳		449	14.7
2	日				
3	月	焼き肉丼 小松菜のナムル 大豆と昆布の煮豆 麦茶	フレンチトースト 果物 牛乳	623	23.1
4	火	パン 野菜スープ ハンバーグトマトソース マカロニサラダ 牛乳	フライドポテト 果物 牛乳	582	24.7
5	水	ご飯 どさんこスープ 魚胡麻焼き 切干大根煮 南瓜の揚げ浸し 牛乳	しらすトースト 果物 牛乳	617	24.9
6	木	ご飯 麩の味噌汁 五目卵焼き わかめ小松菜炒り煮 牛ごぼう煮 牛乳	きなこ揚げパン 果物 牛乳	600	23.4
7	金	スープスパゲティー ベイクドポテト プチトマト ドリンクヨーグルト	鮭おにぎり 果物 牛乳	588	22.7
8	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		
9	日				
10	月	カレーライス ごぼうサラダ ヨーグルト 麦茶	蒸しパン 果物 牛乳	634	18.2
11	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	570	25.2
12	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 牛乳	蜂蜜バターパン 果物 牛乳	623	25.8
13	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 牛乳	ごまクッキー 果物 牛乳	593	23.9
14	金	煮込みうどん 車麩煮揚げ かぶ酢 プチトマト 牛乳	米飯お好み焼き 果物 牛乳	575	20.6
15	土	クリームライス アスパラサラダ 果物 麦茶	土曜献立		
16	日				
17	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 牛乳	カロチンケーキ かぶの甘酢 果物 牛乳	624	24.4
18	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
19	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 かぼちゃのいとこ煮 牛乳	チョコクリームパン 大根煮 果物 牛乳	603	24.1
20	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 牛乳	ヨーグルトケーキ 人参の煮物 果物 牛乳	630	25.9
21	金	鶏塩ラーメン 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 果物 牛乳	559	20.4
22	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		
23	日				
24	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	580	22.9
25	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	ビビンバ 果物 牛乳	590	25.4
26	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 牛乳	ジャムパン 果物 牛乳	628	26.4
27	木	ご飯 きのこの味噌汁 焼き魚 炒り鶏 小松菜の磯和え 牛乳	ドーナッツ 果物 牛乳	609	24.2
28	金	ミートソーススパゲティー ベイクドポテト フルーツ羹 牛乳	しらすおにぎり 煮ごぼう 果物 牛乳	615	24.9
29	土	ピラフ スープ ナムル 果物 牛乳	土曜献立		
30	日				

※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。