

2020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 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	637	18.2
2 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 こんにゃくと昆布の煮物 果物 牛乳	599	25.2
3 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	632	25.8
4 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	きなこクッキー 果物 牛乳	620	23.9
5 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	577	20.6
6 土	クリームライス アスパラサラダ 果物 麦茶	土曜献立		
7 日				
8 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	パウンドケーキ かぶの甘酢 果物 牛乳	634	24.4
9 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	589	21.4
10 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 じゃが芋のしょうゆ風味煮 牛乳	チョコクリームパン 大根煮 果物 牛乳	592	24.1
11 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	633	25.9
12 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 果物 牛乳	550	20.4
13 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		
14 日				
15 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	もちもちチーズパン 果物 牛乳	594	22.9
16 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	603	25.4
17 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	ホットドッグ 果物 牛乳	579	26.4
18 木	ご飯 きのこの味噌汁 焼き魚 炒り鶏 小松菜とほたてのマヨ和え 牛乳	コーンフレークとパンのおこし 果物 牛乳	584	24.2
19 金	ミートソーススパゲッティ 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	620	24.9
20 土	ピラフ スープ ナムル 果物 牛乳	土曜献立		
21 日				
22 月	豚肉のカレーライス 春雨サラダ 果物 麦茶	ホットケーキ 果物 牛乳	595	15.4
23 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	620	25.3
24 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 大根のサワー漬け 果物 牛乳	598	23.5
25 木	ご飯 豚汁 魚の照り焼き 小松菜のおかか和え 揚げじゃがの味噌和え 麦茶	豆乳ブラウニー 枝豆 果物 牛乳	613	26.6
26 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	589	21.3
27 土	チキンライス 野菜スープ 小松菜サラダ 果物 牛乳	土曜献立		
28 日				
29 月	ご飯 大根としめじの味噌汁 鶏照り焼き 小松菜の胡麻和え 春雨のオイスター炒め 麦茶	スコーン 煮豆 果物 牛乳	586	19.8
30 火	ロールパン ボルシチ風シチュー ブロッコリーコーンサラダ プチトマト 麦茶	わかめおにぎり 生揚げの煮物 果物 牛乳	544	20.3

※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。