

2021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	火	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	梅干しおにぎり レバーの甘辛煮 果物 牛乳	548	25.5
2	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	614	25.6
3	木	ご飯 小松菜と豆腐の味噌汁 魚の蒲焼 キャベツのささみ和え 白滝と人参の炒り煮 牛乳	きなこクッキー ゆでブロッコリー 果物 牛乳	626	26.9
4	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	597	21.2
5	土	クリームライス アスパラサラダ 果物 麦茶	土曜献立		
6	日				
7	月	ご飯 キャベツの味噌汁 鶏肉の酢醤油煮 ほうれん草のお浸し 牛乳	パウンドケーキ かぶのゆかり漬 果物 牛乳	602	24.2
8	火	パン 野菜スープ テリコンカン マセドアンサラダ 牛乳	ねぎ味噌おにぎり 隠元の揚げ浸し 果物 牛乳	604	19.8
9	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 じゃが芋の醤油風味 牛乳	ジャムパン 大根のサワー漬 果物 牛乳	563	24.6
10	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 果物 牛乳	604	23.9
11	金	豆乳ちゃんぽん 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 生揚げの煮物 果物 牛乳	592	23
12	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		
13	日				
14	月	納豆ご飯 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	605	25.5
15	火	パン コーンクリームスープ 魚のフライ キャベツサラダ プチトマト 麦茶	おこわおにぎり 煮豆 果物 牛乳	602	23
16	水	青菜ご飯 かぶの味噌汁 肉団子と生揚げの含め煮 五目お浸し 牛乳	焼きそばパン 果物 牛乳	607	25.4
17	木	ご飯 きこの味噌汁 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 隠元の揚げびたし 果物 牛乳	587	25.8
18	金	ナポリタン 大根わかめサラダ フルーツ羹 牛乳	鮭おにぎり 果物 牛乳	615	21.3
19	土	ピラフ スープ ナムル 果物 牛乳	土曜献立		
20	日				
21	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	628	15.6
22	火	パン 野菜スープ ミートローフ ポテトサラダ 牛乳	昆布おにぎり 果物 牛乳	601	23.6
23	水	ゆかりご飯 じゃが芋としめじの味噌汁 豆腐の小判揚げ キャベツサラダ 牛乳	ジャムサンド 大根煮 果物 牛乳	620	23.8
24	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 牛乳	豆乳ブラウニー 果物 牛乳	594	26.1
25	金	焼きそば 肉団子スープ 果物 牛乳	二色おはぎ 生揚げの煮物 果物 牛乳	570	21.6
26	土	チキンライス 野菜スープ ブロッコリーサラダ 果物 牛乳	土曜献立		
27	日				
28	月	ご飯 大根としめじの味噌汁 鶏肉の照り焼き 小松菜の胡麻和え 春雨のオイスター炒め 牛乳	スコーン 煮豆 果物 牛乳	632	22
29	火	パン シチュー ブロッコリーコーンサラダ プチトマト 麦茶	鯛めしおにぎり 人参のじゃこ和え 果物 牛乳	561	21.3
30	水	マーボー豆腐丼 大根サラダ 果物 牛乳	カレーパン 酢ごぼう 果物 牛乳	611	24.9

※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。