

こんげつの よてい こんだてひょう



平成22年 6月分



日(曜)	献立名 (共通分)		献立名 (未満児加食分)		備考	予定栄養価 (以上児)			
	副 食	間 食 (PM)	間 食 (AM)	主 食		I k g	たん ぱく g	脂 質 (g)	食 塩 相 当
1 (火)	さんま煮魚 かぼちゃサラダ 青菜汁 キウイ	牛乳 おやつパン	バナナ	ご飯		391	16.3	20.7	1.6
2 (水)	鶏の唐揚げ 温野菜 若布汁 バナナ	クレープ 麦茶	ヨーク ビスケット	ご飯		369	17.0	14.2	2.4
3 (木)	五目昆布煮 スクランブルエッグ 豆腐汁 オレンジ	手作りヨーグルト 小魚	りんごゼリー	ご飯		329	17.8	14.4	2.6
4 (金)	チーズスパゲッティ レバーの甘辛煮 牛乳 キウイ	ジョア ポテト チーズ焼き	麦茶 五子ポーロ	チーズスパゲッティ		481	22.3	16.2	1.6
5 (土)	甘バターサンド きんぴらごぼう 牛乳 オレンジ	バナナ	麦茶 ビスコ	甘バターサンド		539	10.7	17.5	0.7
6 (日)									
7 (月)	ヒレカツ 三色和え物 春雨スープ キウイ	ヨーグルト 昆布	オレンジジュース せんべい	ご飯		320	12.7	11.5	2.6
8 (火)	焼き魚 ごぼうサラダ 青菜とえのき汁 オレンジ	牛乳 おやつパン	バナナ	ご飯		345	22.2	14.7	1.8
9 (水)	焼き肉 ビーフソテー 卵のトロリン スープ バナナ	せんべい ジョア	プリン	ご飯		373	16.8	14.9	1.6
10 (木)	五色煮 半月卵 なめこ汁 キウイ	ちまき 牛乳	手作りヨーグルト	ご飯	ちまき作り	396	18.2	10.9	1.8
11 (金)	ソース焼きそば ウィンナー 牛乳 オレンジ	野菜生活 せんべい	スポロン ビスケット	ソース焼きそば		364	12.9	15.5	1.3
12 (土)	ポークカレー 小女子甘煮 牛乳 オレンジ	バナナ	麦茶 せんべい	ご飯	おはなし会	300	10.5	11.2	1.5
13 (日)									
14 (月)	けんちん汁 笹かま揚げ 青菜の和え物 バナナ	フルーツヨーグルト 小魚	りんごジュース せんべい	ご飯		312	13.4	10.4	2.1
15 (火)	ししゃもの天ぷら コーンサラダ 長ねぎ汁 キウイ	牛乳 ピザトースト	ももゼリー	ご飯		494	22.3	23.7	2.9
16 (水)	フロッコリーシチュウ 竹輪と油揚げの煮物 牛乳 オレンジ	ロールケーキ 麦茶	バナナ	ご飯		515	16.5	23.6	1.0
17 (木)	五目納豆 薩摩芋の甘煮 豆乳汁 バナナ	ヤクルト400 チーズ せんべい	手作りヨーグルト	ご飯		389	15.5	10.0	2.4
18 (金)	手巻き寿司 鶏の照り焼き グリーンレタス 牛乳 メロン	麦茶 お誕生ケーキ パフェ		のり巻き	お誕生会	521	20.5	24.4	1.4
19 (土)	スパゲッティパン 豆乳 オレンジ	バナナ	麦茶 せんべい	スパゲッティパン		536	15.8	29.2	0.7
20 (日)									
21 (月)	チーズハンバーグ 土佐和え オニオン スープ オレンジ	のむヨーグルト 昆布	オレンジジュース せんべい	ご飯		377	13.1	13.4	2.7
22 (火)	鶏の味噌煮 ポテトサラダ 根菜汁 バナナ	牛乳 きなご揚げパン	りんごゼリー	ご飯		505	21.3	24.1	2.5
23 (水)	フロッコリーカレー 小女子甘煮 牛乳 キウイ	ミルクプリン せんべい	バナナ	ご飯		356	13.1	13.5	1.6
24 (木)	酢豚 花卵 大根汁 バナナ	お好み焼き 麦茶	手作りヨーグルト	ご飯		422	20.8	17.8	2.4
25 (金)	三色そうめん 天ぷら 牛乳 メロン	おにぎり ジョア	プリン	三色そうめん		460	13.9	8.9	1.7
26 (土)	メロンパン マカロニグラタン 牛乳 オレンジ	せんべい 野菜生活	麦茶 ビスケット	メロンパン		429	10.9	12.1	0.7
27 (日)									
28 (月)	ワンタンスープ ウィンナー 土佐和え キウイ	手作りヨーグルト クラッカー	りんごジュース せんべい	ご飯		329	11.6	14.9	2.3
29 (火)	たらの磯辺揚げ 青菜の和え物 豚汁 メロン	牛乳 おやつパン	バナナ	ご飯		311	18.2	13.2	1.8
30 (水)	シューマイ ボイル野菜 豆腐汁 バナナ	プリンアラモード	ヨーク せんべい	ご飯		469	22.3	15.1	3.0

* 材料の都合により献立を変更する場合があります。

面川報徳保育園