

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 金	ごはん スタミナ焼き肉 中華サラダ えのき茸のみそ汁	牛乳 カステラ	ぶたロース(脂身)・甘みそ・ロースハム・豆みそ・油揚げ・普通牛乳	精白米・いりごま・はるさめ・三温糖・ごま油・ホットケーキミックス	しょうが・にんにく・にら・根深ねぎ・だいずもやし・きゅうり・えのきたけ
2 土	トマトスパゲティ チーズ オレンジ	麦茶 クッキー	ベーコン・プロセスチーズ・鶏卵	マカロニ・スパゲティ・薄力粉・三温糖	トマトホール缶詰・にんじん・たまねぎ・冷凍ほうれんそう・オレンジ
4 月	カレー南蛮 餃子 フルーツミックス	牛乳 グレープゼリー	ぶたもも・ぶたひき肉・普通牛乳・ゼラチン	ゆでうどん・ぎょうざの皮・ごま油・三温糖	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・キャベツ・にら・にんにく・もも缶詰・みかん缶詰・パインアップル缶詰・ぶどうジュース
5 火	ごはん 白身魚のムニエル わかめサラダ 白菜のスープ	牛乳 クラッカーサンド	ロースハム・ぶたもも・普通牛乳	精白米・薄力粉・無塩バター・はるさめ・ソーダクラッカー	生わかめ・きゅうり・にんじん・はくさい・ほうれんそう・もやし・いちごジャム
6 水	ごはん 松風焼き ほうれん草としめじのサラダ 豚汁	牛乳 せんべい	鶏卵・ぶたもも・木綿豆腐・甘みそ・普通牛乳	精白米・調合油・じゃがいも・生いも板こんにやく・あられ	ほうれんそう・ほんしめじ・だいこん・ごぼう・にんじん・根深ねぎ
7 木	食パン 豚肉のカレー焼き ポテトサラダ トマトスープ	牛乳 クッキー	ぶたもも(赤肉)・ロースハム・普通牛乳・鶏卵	食パン・じゃがいも・マヨネーズ・薄力粉・三温糖	たまねぎ・きゅうり・にんじん・トマトホール缶詰・にんじん・ほうれんそう
8 金	ごはん つくねの小判焼き きゃべつの甘酢 青菜のみそ汁	牛乳 ドーナツ	鶏ひき肉・豆みそ・普通牛乳・鶏卵	精白米・ごま油・三温糖・ごま・薄力粉・無塩バター	根深ねぎ・キャベツ・きゅうり・ゆでほうれんそう
9 土	きつねうどん フルーツのヨーグルトかけ	麦茶 せんべい	油揚げ・プレーンヨーグルト	うどん・三温糖・あられ	ゆでにんじん・ゆでたまねぎ・ゆでこまつな・もも缶詰・みかん缶詰
11 月	ツナスパゲティ フライドチキン きゃべつとみかんのサラダ	牛乳 ビスケット	まぐろ油漬缶詰(白)・若鶏手羽・普通牛乳	マカロニ・スパゲティ・片栗粉・調合油・強力粉・三温糖・無塩バター	葉にんじん・たまねぎ・キャベツ・きゅうり・みかん缶詰
12 火	ごまご飯 白身魚のホイル焼き ブロッコリーのサラダ 小松菜と麩のすまし汁	牛乳 クッキー	すけとうだら・パルメザンチーズ・かつお節・甘みそ・普通牛乳・鶏卵	精白米・ごま・調合油・車ふ・薄力粉・三温糖	たまねぎ・パセリ・ブロッコリー・レタス・きゅうり・トマト・こまつな・根深ねぎ
13 水	ごはん 豆腐ナゲット ひじきサラダ 油揚げとかぶのみそ汁豆乳	牛乳 コーンフレーク	木綿豆腐・ぶたひき肉・鶏卵・まぐろ油漬缶詰・油揚げ・調整豆乳・甘みそ・普通牛乳	精白米・三温糖・片栗粉・コーンフレーク	たまねぎ・ひじき・きゅうり・ゆでにんじん・キャベツ・かぶの葉・かぶ
14 木	食パン(いちごジャム) チーズハンバーグ わかめサラダ 中華風コーンスープ	牛乳 せんべい	ぶたひき肉・鶏ひき肉・普通牛乳・鶏卵・ロースハム	食パン・パン粉・薄力粉・あられ	いちごジャム・たまねぎ・トマトケチャップ・生わかめ・きゅうり・にんじん・コーン缶詰粒
15 金	焼きうどん シュウマイ トマトサラダ 乳酸菌飲料	牛乳 カステラ	ロースハム・かつお節・ぶたひき肉・乳酸菌飲料・普通牛乳・パルメザンチーズ	ゆでうどん・ごま油・片栗粉・生しゅうまいの皮・三温糖・食パン	キャベツ・もやし・にんじん・生しいたけ・あおりのたまねぎ・トマト・きゅうり・カットわかめ・トマトケチャップ

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 肪(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(レチノール当量:RE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
今月の平均食事摂取量	512	19	17.7	332	2.7	249	0.41	0.40	31	4.7	2
保育所(園)における食事摂取基準(※1)	530	19	18	275	2.8	250	0.26	0.39	20	5	2未満
炭水化物エネルギー比(%)	51%		たんぱく質エネルギー比(%)		17%		脂 肪エネルギー比(%)※2		30%		
	目安:50%以上、65%未満				目安:13%以上、20%未満				目標:20%以上、30%未満		

※1 昼食及びおやつで食事摂取基準量の50%を給与する(昼食:1日全体の概ね1/3 おやつ:1日全体の10~20%)

※2 質(n-6系脂肪酸、n-3系脂肪酸)にも配慮する

平成 30 年

6月 給食献立表

三歳以上児

日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
16 土	トマトスパゲティ チーズ オレンジ	麦茶 クッキー	ベーコン・プロセスチーズ・ 鶏卵	マカロニ・スパゲティ・薄力 粉・三温糖	トマトホール缶詰・にんじん・たま ねぎ・冷凍ほうれんそう・オレンジ
18 月	カレー南蛮 餃子 フルーツミックス	牛乳 グレーゼリー	ぶたもも・ぶたひき肉・普通 牛乳・ゼラチン	ゆでうどん・ぎょうざの皮・ご ま油・三温糖	たまねぎ・にんじん・ほうれんそ う・キャベツ・にら・にんにく・も も缶詰・みかん缶詰・パインアップ ル缶詰・ぶどうジュース
19 火	ごはん 白身魚のムニエル わかめサラダ 白菜のスープ	牛乳 クラッカーサンド	ロースハム・ぶたもも・普通 牛乳	精白米・薄力粉・無塩バター・ はるさめ・ソーダクラッカー	生わかめ・きゅうり・にんじん・は くさい・ほうれんそう・もやし・い ちごジャム
20 水	ごはん 松風焼き ほうれん草としめじのサラダ 豚汁	牛乳 せんべい	鶏卵・ぶたもも・木綿豆腐・ 甘みそ・普通牛乳	精白米・調合油・じゃがいも・ 生いも板こんにやく・あられ	ほうれんそう・ほんしめじ・だいこ ん・ごぼう・にんじん・根深ねぎ
21 木	食パン 豚肉のカレー焼き ポテトサラダ トマトスープ	牛乳 クッキー	ぶたもも(赤肉)・ロースハ ム・普通牛乳・鶏卵	食パン・じゃがいも・マヨネー ズ・薄力粉・三温糖	たまねぎ・きゅうり・にんじん・ト マトホール缶詰・にんじん・ほうれ んそう
22 金	ごはん スタミナ焼き肉 中華サラダ えのき茸のみそ汁	牛乳 カステラ	ぶたロース(脂身)・甘み そ・ロースハム・豆みそ・油 揚げ・普通牛乳	精白米・いりごま・はるさめ・ 三温糖・ごま油・ホットケーキ ミックス	しょうが・にんにく・にら・根深ね ぎ・だいずもやし・きゅうり・えの きたけ
23 土	きつねうどん フルーツのヨーグルトかけ	麦茶 せんべい	油揚げ・プレーンヨーグルト	うどん・三温糖・あられ	ゆでにんじん・ゆでたまねぎ・ゆで こまつな・もも缶詰・みかん缶詰
25 月	ツナスパゲティ フライドチキン きゃべつのみかんのサラダ	牛乳 ビスケット	まぐろ油漬缶詰(白)・若鶏 手羽・普通牛乳	マカロニ・スパゲティ・片栗 粉・調合油・強力粉・三温糖・ 無塩バター	葉にんじん・たまねぎ・キャベツ・ きゅうり・みかん缶詰
26 火	ごまご飯 白身魚のホイル焼き ブロッコリーのサラダ 小松菜と麩のすまし汁	牛乳 クッキー	すけとうだら・パルメザン チーズ・かつお節・甘みそ・ 普通牛乳・鶏卵	精白米・ごま・調合油・車ふ・ 薄力粉・三温糖	たまねぎ・パセリ・ブロッコリー・ レタス・きゅうり・トマト・こまつ な・根深ねぎ
27 水	ごはん 豆腐ナゲット ひじきサラダ 油揚げとかぶのみそ汁豆乳	牛乳 コーンフレーク	木綿豆腐・ぶたひき肉・鶏 卵・まぐろ油漬缶詰・油揚 げ・調整豆乳・甘みそ・普通 牛乳	精白米・三温糖・片栗粉・コー ンフレーク	たまねぎ・ひじき・きゅうり・ゆで にんじん・キャベツ・かぶの葉・か ぶ
28 木	食パン(いちごジャム) チーズハンバーグ わかめサラダ コーンスープ	牛乳 プリン	ぶたひき肉・鶏ひき肉・普通 牛乳・鶏卵・ロースハム	食パン・パン粉・薄力粉・コー ンミール・三温糖	いちごジャム・たまねぎ・トマトケ チャップ・生わかめ・きゅうり・にん じん
29 金	ごはん つくねの小判焼き きゃべつの甘酢 青菜のみそ汁	牛乳 ドーナツ	鶏ひき肉・豆みそ・普通牛 乳・鶏卵	精白米・ごま油・三温糖・ご ま・薄力粉・無塩バター	根深ねぎ・キャベツ・きゅうり・ゆ でほうれんそう
30 土	トマトスパゲティ チーズ オレンジ	麦茶 クッキー	ベーコン・プロセスチーズ・ 鶏卵	マカロニ・スパゲティ・薄力 粉・三温糖	トマトホール缶詰・にんじん・たま ねぎ・冷凍ほうれんそう・オレンジ

仕入れの都合により献立の変更があります。変更の有無は展示給食・ブログでご確認下さい。

サラダに使用しているドレッシングは卵を使用しています。

*アレルギー児にはアレルギー物質除去食を提供しています。