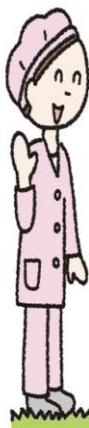


献立名	献立名		材料 (分量: 六つ割標準量)				栄養価											備考		
	血や肉、骨のもとになるもの	体の調子を整えるもの	糖や力のもとになるもの	エネルギーKcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分					
1 水	白身魚のカレームニエル ブロックリーのおかか和え けんちん汁 大学芋風	白身魚 かつお節 鶏肉	豆腐 人参 大根 中葱	ブロックリー ごぼう 人参 中葱	白米 サラダ油 小麦粉	カレー粉 さつま芋	520	202	112	84.5	57	1.0	0.9	80	0.14	0.17	20	4.6	小麦	
2 木	炒り豆腐 こふきいも 白菜の味噌汁 ブドウゼリー	アガー 豆腐 鶏ミンチ	油揚げ 米味噌 青のり	玉葱 人参 インゲン 干し椎茸	白菜 中葱 ぶどうジュース	白米 サラダ油 じゃがいも	504	15.5	12.7	91.5	110	1.3	2.3	63	0.17	0.14	24	11.0		
3 金	揚げ煮魚 きゅうりとカニカマサラダ わかめと豆腐のみそ汁 りんご	白身魚 米味噌 カニカマ	豆腐 カットわかめ	人参 玉葱 きゅうり	人参 りんご	白米 サラダ油 かたくり粉	503	204	15.1	71.3	72	2.2	0.9	37	0.13	0.19	8	4.0		
4 土	親子丼 豚汁	牛乳 鶏肉 卵	豚肉 米味噌	人参 玉葱 干し椎茸	グリーンピース 大根 ごぼう 中葱	白米 サラダ油 里芋	453	20.5	15.5	61.2	136	2.1	1.6	308	0.25	0.35	7	2.8	乳・卵	
20日(月)から1号保育 給食開始																				
6 月	チキンカレー かぼちゃのサラダ フルーツヨーグルト	鶏肉 ハム	ヨーグルト	玉葱 かぼちゃ 人参 パナナ	パセリ粉 みかん缶 きゅうり 桃缶	白米 サラダ油 じゃがいも	カレー粉 マヨネーズ	523	132	16.7	88.6	79	1.2	1.3	230	0.20	0.17	43	9.1	乳・卵・肉
7 火	豆腐ハンバーグ 人参しりしり オニオンスープ プリン	合挽ミンチ 卵 牛乳 豆腐	ツナ缶 ベーコン プリン	人参 玉葱	トマトクチャップ	白米 サラダ油	いりごま	524	209	20.2	68.5	122	1.1	2.0	250	0.32	0.33	9	3.8	乳・卵
8 水	肉じゃが ほうれん草のお浸し 大根の味噌汁 パナナ	糸こんにゃく 豚肉	米味噌 かつお節	人参 インゲン 玉葱	大根 中葱 ほうれん草 パナナ	白米 サラダ油 じゃがいも	いりごま	501	13	15.0	85.0	98	1.6	2.3	302	0.31	0.22	42	9.7	
9 木	麻婆丼 きゅうりの中華和え 青梗菜のスープ ヨーグルト	豚ミンチ さつま揚げ ヨーグルト	豆腐 卵	生姜 たけのこ 玉葱 人参	中葱 青梗菜 きゅうり	白米 サラダ油 ごま油		495	21.4	19.7	64.2	241	1.2	2.6	229	0.36	0.33	15	5.2	乳・卵
10 金	開花煮 マセドアンサラダ 鮎の味噌汁 パナナ	米味噌 豆腐 鶏肉	ちくわ 卵 カツわかめ	玉葱 インゲン 人参	小松菜 パナナ きゅうり	白米 サラダ油 鮎	粒コーン缶 じゃがいも	515	17.9	15.8	80.7	107	1.8	2.4	212	0.21	0.23	23	7.2	卵
11 土	やしそば わかめスープ オレンジ	牛乳 豚肉 かつお節	青のり カツわかめ さつま揚げ	もやし キャベツ 玉葱	人参 中葱 長葱 オレンジ	ちゃんぽんめん サラダ油 ごま油		350	12.4	14.2	47.9	161	2.0	1.0	64	0.19	0.19	28	4.4	乳・卵・肉
25 土	後援会総会																			
13 月	ロールパン クリームシチュー ブロックリーのマヨ和え オレンジ	鶏肉		人参 玉葱 パセリ粉	ブロックリー オレンジ	ロールパン じゃがいも シチュールウ	ごま油 いりごま マヨネーズ	485	18.1	19.7	66.1	90	1.7	1.5	202	0.26	0.15	60	9.3	乳・卵・肉
14 火	魚の西京焼き ひじきサラダ 厚揚げのみそ汁 マカロニのきな粉和え	ひじき 白身魚 厚揚げ	米味噌 きな粉	きゅうり 人参 油揚げ	玉葱 中葱 しめじ	白米 マカロニ マヨネーズ		492	21.9	15.0	71.7	142	1.2	3.4	66	0.13	0.22	2	5.5	卵
15 水	じゃがいもコロック ツナサラダ 野菜スープ パナナ	卵 牛ミンチ	ツナ缶 ベーコン	玉葱 人参 きゅうり キャベツ	パセリ粉 パナナ	白米 サラダ油 小麦粉	パン粉 じゃがいも 粒コーン缶	523	122	17.9	82.1	36	1.3	1.3	83	0.18	0.13	38	8.8	卵・小麦
							基準値	520	200	15.0	70.0	90	1.3	2.2	180	0.30	0.30	20	3.2	
							平均値	510	17.1	16.3	77.7	105	1.4	1.9	159	0.22	0.21	26	7.1	



🌸 ご入園・進級おめでとうございます 🌸

1・2号保育の給食を担当します、
しゅんさいくらぶ栄養士の木下です。
子ども達が元気に健康に大きく成長することを願って
給食作りをしています！よろしくお願致します。
食物アレルギー等ありましたらお知らせください。



- *1号保育は、20日(月)から給食開始となります。
- *25日(土)は後援会総会のため給食はありません。
- *農園や園庭で採れた野菜等、当日にない食材を不足場合があります。その際は、事前にお知らせいたします。
アレルギー等ありましたら担任までご連絡ください。