6月 給食献立表

平成 27年

志免さくら保育園

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	エネルギー たんぱく質
1	月	玄米ごはん　魚の味噌煮 小松菜のピーナツ和え けんちん汁	りんごケーキ	あかうお・麦みそ・木綿豆腐・油揚げ かつお節・調製豆乳	陸稲・らっかせい・車糖 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	こまつな・りょくとうもやし・にんじん・ごぼう 大根・りんご	521kcal 16.9g
2	火	玄米ごはん　八宝菜風 春雨サラダ　味噌汁	カルシウムトースト	厚揚げ・焼き竹輪・油揚げ・甘みそ 煮干し・しらす干し	陸稲・ごま油・かたくり粉 普通はるさめ・マヨネーズ・食パン	はくさい・にんじん・きくらげ・たけのこ さやいんげん・きゅうり・西洋かぼちゃ たまねぎ・根深ねぎ・こまつな	473kcal 15.4g
3	水	玄米ごはん　おでん風煮 納豆和え　味噌汁	ツナおにぎり	がんもどき・かつお節・糸引き納豆 油揚げ・甘みそ・煮干し・ツナ缶	陸稲	大根・にんじん・ごぼう・ま昆布・こまつな 切干しだいこん・焼きのり・ぶなしめじ たまねぎ・根深ねぎ	507kcal 14.0g
4	木	さつまいも御飯 厚揚げのネギ味噌焼き 大根の梅サラダ　味噌汁	大豆といりこのゴマからめ	木綿豆腐・麦みそ・油揚げ・甘みそ 煮干し・だいず	陸稲・さつまいも・ごま・サラダ油 じゃがいも	根深ねぎ・大根・にんじん・きゅうり・梅干し たまねぎ	514kcal 13.1g
5	金	玄米ごはん　鮭のピザ風焼き ポテトサラダ　味噌汁	大学芋風	しろさけ・プロセスチーズ・ツナ缶 厚揚げ・甘みそ・煮干し	陸稲・じゃがいも・マヨネーズ さつまいも・車糖・ごま	青ピーマン・たまねぎ・ｽｲｰﾄｺｰﾝ・にんじん きゅうり・キャベツ・根深ねぎ	514kcal 17.0g
6	土	玄米ごはん　カレーツナじゃが もやしの胡麻和え　味噌汁	ナポリタン風	ツナ缶・厚揚げ・甘みそ・煮干し	陸稲・じゃがいも・サラダ油・車糖 ごま・ﾏｶﾛﾆ・ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ	にんじん・たまねぎ・さやいんげん こまつな・りょくとうもやし・根深ねぎ 青ピーマン	485kcal 13.5g
8	月	玄米ごはん 赤魚の梅醤油焼き さつまいもとひじきのゴマサラダ 味噌汁	お麩スナック	あかうお・油揚げ・甘みそ・煮干し きな粉	陸稲・さつまいも・マヨネーズ・ごま 焼きふ・車糖	梅干し・ほしひじき・きゅうり・干しぶどう 西洋かぼちゃ・たまねぎ・にんじん 根深ねぎ	511kcal 14.8g
9	火	玄米ごはん 厚揚げとナスの味噌炒め 中華風酢の物　のっぺい汁	赤飯おにぎり	厚揚げ・淡色辛みそ かに風味かまぼこ・油揚げ・かつお節 あずき	陸稲・サラダ油・車糖・緑豆はるさめ ごま・ごま油・かたくり粉・米	なす・にんじん・たまねぎ・きゅうり ブラックマッペもやし・大根・ごぼう 乾しいたけ・こねぎ	527kcal 14.2g
10	水	きのこ炊き込み御飯　筑前煮 スパゲティサラダ 味噌汁	マカロニあべかわ	油揚げ・厚揚げ・ツナ缶・甘みそ 煮干し・きな粉	米・車糖・ﾏｶﾛﾆ・ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ マヨネーズ・車糖	ぶなしめじ・えのきたけ・にんじん・大根 ごぼう・たけのこ・乾しいたけ さやいんげん・きゅうり・ｽｲｰﾄｺｰﾝ キャベツ・たまねぎ・根深ねぎ	532kcal 13.8g
11	木	玄米ごはん　いり豆腐 納豆和え　味噌汁	人参蒸しパン	木綿豆腐・油揚げ・糸引き納豆 甘みそ・煮干し	陸稲・サラダ油・車糖・ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	たまねぎ・にんじん・こねぎ・きゅうり 切干しだいこん・焼きのり・えのきたけ 根深ねぎ・にんじん	490kcal 14.4g
12	金	玄米ごはん　魚の蒲焼き 根菜金平炒め　味噌汁	おかかおにぎり	まあじ・油揚げ・甘みそ・煮干し かつお節	陸稲・薄力粉・サラダ油・車糖・ごま油 ごま	大根・ごぼう・にんじん・こまつな・たまねぎ 根深ねぎ	512kcal 17.4g
13	土	玄米ごはん 大豆とじゃがいものトマト煮 春雨サラダ　味噌汁	さつまいもの甘煮	だいず・焼き竹輪・油揚げ・甘みそ 煮干し	陸稲・じゃがいも・車糖・普通はるさめ マヨネーズ・さつまいも・車糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・きゅうり 大根・根深ねぎ・干しぶどう	503kcal 12.4g
15	月	玄米ごはん　鮭のネギ焼き 切干大根の炒り煮　味噌汁	梅おにぎり	しろさけ・油揚げ・甘みそ・煮干し	陸稲・車糖・じゃがいも	根深ねぎ・切干しだいこん・にんじん さやいんげん・乾しいたけ・たまねぎ 梅干し	519kcal 17.1g
16	火	玄米ごはん 厚揚げのきのこソース オクラ納豆　味噌汁	りんごの冷コンポート	厚揚げ・糸引き納豆・油揚げ・甘みそ 煮干し	陸稲・ごま油・かたくり粉・車糖	えのきたけ・ぶなしめじ・乾しいたけ にんじん・さやいんげん・オクラ・焼きのり 西洋かぼちゃ・たまねぎ・根深ねぎ・りんご 干しぶどう	559kcal 14.0g
17	水	菜飯　焼きうどん 味噌汁　フルーツ(バナナ)	ポテト(カレー風味)	油揚げ・かつお節・木綿豆腐・甘みそ 煮干し	陸稲・ごま・干しうどん・じゃがいも サラダ油	こまつな・にんじん・たまねぎ・キャベツ 葉ねぎ・あおのり・根深ねぎ・バナナ	520kcal 10.9g
18	木	玄米ごはん　赤魚のマリネ 小松菜とツナの和え物 さつま汁	小豆パンケーキ	あかうお・ツナ缶・油揚げ・甘みそ 煮干し・調製豆乳・あずき	陸稲・薄力粉・サラダ油・車糖 さつまいも・ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ・車糖	きゅうり・トマト・こまつな・にんじん たまねぎ・根深ねぎ	458kcal 16.8g
19	金	玄米ごはん 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーのサラダ　味噌汁	ツナサンド	高野豆腐・麦みそ・かつお節・ツナ缶	陸稲・車糖・じゃがいも・マヨネーズ 焼きふ・食パン・マヨネーズ	大根・にんじん・ごぼう・さやいんげん ブロッコリー・ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰・カットわかめ たまねぎ・根深ねぎ	540kcal 14.9g
20	土	玄米ごはん　五目煮 コーンサラダ　味噌汁	さつまいもきなこ	だいず・厚揚げ・油揚げ・甘みそ 煮干し・きな粉	陸稲・車糖・マヨネーズ・さつまいも 車糖	にんじん・大根・みついし昆布・きゅうり キャベツ・ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰・西洋かぼちゃ たまねぎ・根深ねぎ	519kcal 13.9g
22	月	玄米ごはん　酢豚風 小松菜のナムル　味噌汁	りんごゼリー	厚揚げ・油揚げ・甘みそ・煮干し	陸稲・サラダ油・車糖・かたくり粉・ごま ごま油	たけのこ・たまねぎ・にんじん・生しいたけ 青ピーマン・こまつな・ブラックマッペもやし 大根・根深ねぎ・寒天・りんご飲料	541kcal 12.4g
23	火	玄米ごはん 魚のフライ～ゴマ味噌ソース～ パンプキンサラダ　味噌汁	磯おにぎり	あかうお・麦みそ・木綿豆腐・油揚げ 甘みそ・煮干し	陸稲・薄力粉・パン粉・サラダ油・車糖 ごま・マヨネーズ	西洋かぼちゃ・にんじん・きゅうり 干しぶどう・カットわかめ・たまねぎ 根深ねぎ・あおのり	551kcal 17.9g
24	水	わかめしらす御飯 けんちんうどん 野菜のかき揚げ	ココアパンケーキ	しらす干し・油揚げ・焼き竹輪 調製豆乳	陸稲・ごま・干しうどん・さつまいも 薄力粉・サラダ油・ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ 車糖	わかめ・大根・ごぼう・はくさい・根深ねぎ 西洋かぼちゃ・たまねぎ・にんじん	493kcal 12.2g
25	木	玄米ごはん ゴーヤチャンプルー 納豆和え　味噌汁	冷ぜんざい	木綿豆腐・かつお節・糸引き納豆 油揚げ・甘みそ・煮干し・あずき	陸稲・サラダ油・車糖・さつまいも	にがうり・たまねぎ・にんじん・青ピーマン りょくとうもやし・きゅうり・西洋かぼちゃ 根深ねぎ	515kcal 13.9g
26	金	食パン　豆腐ハンバーグ キャベツとツナのサラダ 味噌汁　フルーツ(リンゴ)	ひじきおにぎり	牛ひき肉・豚ひき肉・ソフト豆腐 普通牛乳・ツナ缶・油揚げ・甘みそ 煮干し	食パン・サラダ油・陸稲	たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり 大根・根深ねぎ・りんご・ほしひじき	517kcal 18.0g
27	土	玄米ごはん　厚揚げの味噌煮 切干大根のごまサラダ なめこ汁	野菜のおやき	厚揚げ・淡色辛みそ・焼き竹輪 油揚げ・甘みそ・煮干し・ツナ缶	陸稲・サラダ油・車糖・ごま油 マヨネーズ・ごま・薄力粉	たまねぎ・にんじん・キャベツ・こねぎ しょうが・にんにく・切干しだいこん・きゅうり なめこ・根深ねぎ・にら	529kcal 14.9g
29	月	玄米ごはん　鮭の香味ソース マカロニサラダ　味噌汁	ピザトースト	しろさけ・ツナ缶・油揚げ・甘みそ 煮干し・プロセスチーズ	陸稲・車糖・ﾏｶﾛﾆ・ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ マヨネーズ・じゃがいも・食パン	根深ねぎ・しょうが・きゅうり・にんじん ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰・たまねぎ・青ピーマン ｽｲｰﾄｺｰﾝ	528kcal 19.9g
30	火	玄米ごはん　がめ煮 バンサンスー　味噌汁	レーズン蒸しパン	厚揚げ・焼き竹輪・油揚げ・甘みそ 煮干し・調製豆乳	陸稲・さといも・車糖・普通はるさめ ごま・ごま油・ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	ごぼう・にんじん・たけのこ・乾しいたけ さやえんどう・きゅうり・大根・たまねぎ 根深ねぎ・干しぶどう	527kcal 14.7g

☆今月の平均給与栄養量☆

エネルギー	蛋白質	脂　肪	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
553 kcal	17.9 g	10.0 g	181 mg	2.9 mg	157 μg	0.31 mg	0.11 mg	17 mg	5.2 g	1.9 g