



献立表



2021/06月分

家庭保育園なかよし

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	火	ビスケット,麦茶	肉みそうどん,さつまいもと鶏肉のチーズ焼き,麦茶,ミニトマト,バナナ	おかかおにぎり,牛乳
2	水	おせんべい,麦茶	御飯,カレイのおろし煮,じゃがいものきんぴら,みそ汁,りんご	ビスケット,ゼリー(市販品),牛乳
3	木	ビスケット,麦茶	御飯,チキンナゲット,小松菜とコーンのさっと煮,みそ汁,メロン	かぼちゃのおやき,牛乳
4	金	おせんべい,麦茶	御飯,納豆,まぐろの煮つけ,キャベツと油揚げの炒め煮,みそ汁,オレンジ	きなこロールサンド,牛乳
7	月	ビスケット,麦茶	カレーライス,ほうれん草とツナの酢和え,ミニトマト,麦茶,バナナ	りんごケーキ,牛乳
8	火	おせんべい,麦茶	御飯,豆腐のコーンみそ焼き,ポテトサラダ,みそ汁,りんご	チーズのはさみ焼き,牛乳
9	水	ビスケット,麦茶	御飯,ハンバーグ,ブロッコリーと人参のおかか和え,みそ汁,さくらんぼ	昆布おにぎり,牛乳
10	木	おせんべい,麦茶	御飯,鮭の西京焼き,小松菜としめじの炒め物,,みそ汁,みかん	ツナパン,牛乳
11	金	ビスケット,麦茶	御飯,鶏肉と野菜の甘酢煮,キャベツとコーン煮,みそ汁,りんご	クッキー,牛乳
14	月	おせんべい,麦茶	マーボー豆腐丼,じゃがいものチーズ焼き,わかめスープ,バナナ	マカロニきな粉,牛乳
15	火	ビスケット,麦茶	御飯かじきの野菜あんかけ,ほうれん草のごまあえ,みそ汁,メロン	ホットケーキ,牛乳
16	水	おせんべい,麦茶	御飯,鶏肉のみそ焼き,さつまいもサラダ,すまし汁,さくらんぼ	玄米フレークスナック,牛乳
17	木	ビスケット,麦茶	お弁当の日	ジャムパン,バナナヨーグルト,麦茶
18	金	おせんべい,麦茶	御飯,ほっけの塩焼き,じゃが芋の煮物,みそ汁,りんご	鶏そぼろおにぎり,牛乳
21	月	ビスケット,麦茶	キーマカレー,キャベツとじゃこの酢和え,麦茶,バナナ	どらやき,牛乳
22	火	おせんべい,麦茶	御飯,赤魚の煮つけ,小松菜のさっと煮,みそ汁,メロン	チヂミ,牛乳
23	水	ビスケット,麦茶	御飯,ささ身の五目旨煮,かぼちゃのチーズ焼き,みそ汁,さくらんぼ	いちごジャム蒸しパン,牛乳
24	木	おせんべい,麦茶	御飯,たらの磯辺焼き,キャベツとツナの和え物,みそ汁,りんご	きなこポテト,牛乳
25	金	ビスケット,麦茶	御飯,豆腐の野菜そぼろがけ,マカロニのケチャップ炒め,みそ汁,バナナ	ごまドーナツ,牛乳
28	月	おせんべい,麦茶	御飯,肉団子,キャベツの昆布和え,みそ汁,りんご	ビスケット,あじさいゼリー,牛乳
29	火	ビスケット,麦茶	御飯,ぶりのてりやき,ほうれんそうとコーンの煮びたし,みそ汁,バナナ	五平餅,牛乳
30	水	おせんべい,麦茶	御飯,大根と豚肉炊き合わせ,さつまいも煮,みそ汁,メロン	チーズロールサンド,牛乳

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	564	20.6	15.3	217	2.3	197	0.32	0.35	33	3.8	1.8
目標量	520	20.8	14.4	240	2.2	180	0.28	0.32	20	3.2	1.4
充足率(%)	108	99	106	91	105	109	113	108	165	118	130
3才未満児	413	15.1	11.3	159	1.7	146	0.24	0.25	25	2.8	1.3
目標量	464	18.6	12.9	217	2.3	189	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	89	81	88	74	74	77	94	90	125	86	90

*食材の納品によりメニューを一部変更する場合があります。