

平成 30年度 6月分 献立表

日	曜	10時おやつ	主食	副食	3時おやつ
1	金	ココナッツサブレ・牛乳	ごはん・白身魚の照り焼き・さつま芋の甘煮・ちんげん菜の和え物・味噌汁		黒糖蒸しパン・牛乳
2	土	クラッカー・牛乳	肉うどん・ほうれん草のツナ和え・バナナ		クッキー
3	日				
4	月	ココナッツサブレ・カルピス	じゃこ菜ごはん・豚じゃが・ポン酢和え・切干大根の味噌汁		ハブラシクッキー・牛乳
5	火	じゃこ揚げせん・牛乳	ロールパン・チキンタルタル焼き・胡麻トレサダ・ミネストローネ		フライドポテト・牛乳
6	水	エントリー・牛乳	味噌ちゃんぽん・中華和え・パイナップル		りんごゼリー
7	木	クラッカー・カルピス	豆パン・鶏団子と野菜のスープ煮・そら豆とマカロニのサラダ		ホットケーキ・牛乳
8	金	動物ビスケット・牛乳	胚芽押し麦ご飯・鮭の塩焼き・ほうれん草のおかか和え・南瓜の含め煮・けんちん汁		時計クッキー・牛乳
9	土	ギンビスアスパラガス・牛乳	焼きそば・酢の物・スープ		クッキー
10	日				
11	月	エントリー・カルピス	ロールパン・鶏の唐揚げ・キャベツのサラダ・トマト・コンソメスープ		水ようかん
12	火	クラッカー・牛乳	*お弁当日*		肉まん・牛乳
13	水	ココナッツサブレ・牛乳	冷やしきつねうどん・れんこんの甘辛炒め・りんご		アメリカンドック・牛乳
14	木	ギンビスアスパラガス・カルピス	ビビンバ・春雨の中華和え・かきたま汁		ココアマフィン・牛乳
15	金	動物ビスケット・牛乳	ホットドッグ・ブロッコリーのサラダ・チキンのスープ		わかめおにぎり
16	土	ムーンライト・牛乳	ポークカレー・きゃべつサラダ・チーズ		クッキー
17	日				
18	月	ココナッツサブレ・カルピス	ごはん・鯖の味噌煮・ブロッコリーのゴマ和え・高野豆腐の含め煮・すまし汁		ラスク・牛乳
19	火	じゃこ揚げせん・牛乳	黒糖パン・ハンバーグデミソース・スパイター・にんじんグラッセ・野菜スープ		カップケーキ・牛乳
20	水	エントリー・牛乳	中華丼・ちくわとさつま芋の磯辺揚げ・中華スープ		じゃが芋お焼き・牛乳
21	木	クラッカー・カルピス	ロールパン・かぼちゃのキッシュ・オクラサラダ・トマト・コンソメスープ		揚げたこ焼き・牛乳
22	金	ムーンライト・牛乳	宮津カレー焼きそば・和え物・味噌汁		ストロベリーヨーグルト
23	土	動物ビスケット・牛乳	牛丼・具だくさん汁		クッキー
24	日				
25	月	ココナッツサブレ・カルピス	ナポリタンスパゲティ・ツナサラダ・コーンのコンソメスープ		サモサ・牛乳
26	火	じゃこ揚げせん・牛乳	ごはん・鯡の南蛮漬け・小松菜の和え物・味噌汁		ツナマヨサンド・カルピス
27	水	エントリー・牛乳	ミルクパン・ビーフシチュー・コーンサラダ・トマト		ふりかけおにぎり
28	木	クラッカー・カルピス	ごはん・豚と茄子のみそ炒め・切干大根の酢の物・味噌汁		フルーツポンチ
29	金	動物ビスケット・牛乳	ロールパン・鶏肉のトマトソースかけ・ブロッコリー・粉吹き芋・コンソメスープ		水無月
30	土	ギンビスアスパラガス・牛乳	麻婆丼・かりかりじゃこサラダ・わかめスープ		クッキー
31	日				

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム 225	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	592	21.5	17.2	226	2.3	195	0.29	0.35	35	5.1	2.2
目標量	580	21.8	16.1	262	2.4	210	0.31	0.35	18	4.5	1.9
充足率	102%	99%	106.8%	86%	95.8%	93%	94%	100%	194%	113%	116%
3才未満児	523	18.7	15.7	236	1.5	175	0.25	0.33	27	3.9	1.6
目標量	520	19.1	14	241	2.5	213	0.28	0.31	19	4.1	1.7
充足率	101%	98%	112%	98%	60%	82%	89%	106%	142%	95%	94%

