

6月献立予定表

3歳未満児

川前保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付						1日
午前おやつ						ビスケット
昼食						むぎごはん すき焼き風丼 酢の物 ほうれん草のみそ汁 バナナ
午後おやつ						牛乳 スティックパン
栄養価						エネルギー:451 塩分:19.5 脂質:10.7 食塩相当量:1.9
日付	3日	4日	5日	6日	7日	8日
午前おやつ	牛乳	せんべい	牛乳	毎日果実	せんべい	せんべい
昼食	二穀ごはん 桜エビの卵焼き ほうれん草ナムル さつま芋のみそ汁 オレンジ	あわごはん ポテト春巻き おかか和え わかめのみそ汁 ジュシーオレンジ	むぎごはん カル鉄ハンバーグ トマトサラダ ミルクスープ オレンジ	あわごはん サワラのパン粉焼き レーズンサラダ 豆乳スープ グレープフルーツ	スペイン風オムレツ レタスのいそべ和え 野菜スープ オレンジ あわごはん	きびごはん バターチキンカレー スパゲティサラダ 野菜ジュース バナナ
午後おやつ	あじさいゼリー せんべい	ミルク坦々麺 小魚袋	チーズケーキ りんごジュース	お茶、小魚袋 クラク	牛乳 五平餅	牛乳 小豆蒸しパン
栄養価	エネルギー:400 塩分:19.1 脂質:12.8 食塩相当量:1.4	エネルギー:505 塩分:19 脂質:16.1 食塩相当量:1.4	エネルギー:483 塩分:20.9 脂質:23.9 食塩相当量:0.8	エネルギー:465 塩分:17.2 脂質:11.9 食塩相当量:1.2	エネルギー:476 塩分:16.2 脂質:14.9 食塩相当量:0.8	エネルギー:533 塩分:15.6 脂質:20 食塩相当量:1.5
日付	10日	11日	12日	13日	14日	15日
午前おやつ	野菜ジュース	牛乳	ビスケット	ヤクルト	ビスケット	牛乳
昼食	二穀ごはん 肉みそ丼 ビーフンの中華和え 海藻スープ キウイ	麦ごはん 洋風かき揚げ 山菜の炒め煮 じゃがいものみそ汁 パイ	あわごはん 麻婆豆腐 大根サラダ 春雨スープ チェリー	きびごはん はんぺんのマヨネーズ焼 切干大根の煮物 もやしのみそ汁 ジュシーオレンジ	二穀ごはん かつおの梅マヨ焼き 金平サラダ のりのみそ汁 キウイ	あわごはん めかぶ納豆 ゆかり和え 豚汁 バナナ
午後おやつ	牛乳 オニオンブレッド	麦茶 昆布チーズおにぎり	牛乳 野菜クラッカー	牛乳 せんべい	牛乳 小豆抹茶サンド	牛乳 ミニパン
栄養価	エネルギー:498 塩分:18.3 脂質:14.8 食塩相当量:1.1	エネルギー:471 塩分:17.6 脂質:12.9 食塩相当量:1.1	エネルギー:475 塩分:15.9 脂質:17.7 食塩相当量:0.7	エネルギー:464 塩分:17.4 脂質:12.5 食塩相当量:1.3	エネルギー:455 塩分:20.1 脂質:11.7 食塩相当量:1.3	エネルギー:454 塩分:21.1 脂質:13.7 食塩相当量:0.9
日付	17日	18日	19日	20日	21日	22日
午前おやつ	せんべい	牛乳	バナナ	ヨーグルト	せんべい	ウエハース
昼食	あわごはん 親子丼 なめたけ和え ふのりのみそ汁 バナナ	きびごはん ポークチャップ わかめレタスサラダ あさりのスープ グレープフルーツ	ふりかけごはん 小田巻蒸し 塩昆布和え けんちん汁 オレンジ	麦ごはん 鮭とポテトのみそガーリック 人参ドレッシングサラダ 大根のみそ汁 さくらんぼ	二穀ごはん ハヤシライス わかめサラダ 牛乳 バナナ	あわごはん コーンシチュー 海藻サラダ お茶 オレンジ
午後おやつ	ジョア ごぼうチップス	野菜タンメン チーズ	牛乳 コーンマヨトースト	チーズ フルーツあんみつ	ヨーグルト 源氏パイ	牛乳 カステラ
栄養価	エネルギー:448 塩分:18.3 脂質:9.8 食塩相当量:1.1	エネルギー:441 塩分:20.1 脂質:12.8 食塩相当量:1.3	エネルギー:475 塩分:17.8 脂質:11.9 食塩相当量:2.1	エネルギー:497 塩分:17.1 脂質:14.2 食塩相当量:1.1	エネルギー:527 塩分:16.6 脂質:17.5 食塩相当量:1.4	エネルギー:479 塩分:16.8 脂質:12.8 食塩相当量:0.6
日付	24日	25日 誕生会	26日	27日	28日	29日
午前おやつ	牛乳		野菜ジュース	ヨーグルト	ヨーグルト	せんべい
昼食	きびごはん 手作りボン酢のゆで豚 和風ポテトサラダ 絹さやのみそ汁 プラム	カレーバイキング (ライス、うどん、カ、トッピング) サラダバー わかめスープ フルーツ盛り合わせ	二穀ごはん 厚揚げと新じゃがのそぼろあん 切干大根のごまマヨ和え かきたま汁 パイ	麦ごはん 高野豆腐のオランダ煮 レモン醤油和え なすのみそ汁 夏みかん	きびごはん タンドリーチキン シルバーサラダ もやしのスープ プラム	あわごはん 中華丼 水菜のツナ和え オクラのスープ バナナ
午後おやつ	カラフル寒天 せんべい	アイス	ジョア ハニーサンド	ビスケットアイス	牛乳 レタスのボンゴレ	牛乳 まんじゅう
栄養価	エネルギー:397 塩分:14.9 脂質:12.9 食塩相当量:1		エネルギー:467 塩分:17.9 脂質:12.4 食塩相当量:1.2	エネルギー:489 塩分:15.6 脂質:16.1 食塩相当量:1	エネルギー:517 塩分:20.8 脂質:18.8 食塩相当量:1.1	エネルギー:460 塩分:17.6 脂質:9.2 食塩相当量:1

・25日(火)は、完全給食になります。たんぼぼ、すみれ、ばら組は、主食(ご飯)がいない日です。

今月の栄養価

	エネルギー(kcal)	タンパク質	脂質	塩分
基準値	467	17	14	1.5
平均値	472	18	14.3	1.2