

# 給食予定献立表

2020年6月

泉北若竹保育園

|    | 月                                           | 火                                           | 水                                           | 木                                           | 金                                           | 土                                           |
|----|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|
|    | 1                                           | 2                                           | 3                                           | 4                                           | 5                                           | 6                                           |
| 昼食 | 親子丼<br>ごま和え<br>みそ汁<br>りんご                   | ごはん・鉄ふりかけ<br>かきあげ<br>酢の物<br>みそ汁             | ごはん・味付けのり<br>サバのみそ煮<br>お浸し<br>すまし汁          | わかめごはん<br>ポークソテー<br>高野豆腐の卵とじ<br>みそ汁         | ごはん<br>麻婆豆腐<br>野菜ソテー<br>中華スープ               | スパゲティナポリタン<br>スープ                           |
|    | あげパン                                        | みたらしだんご                                     | パン缶・みかん缶・おせんべい                              | バナナ                                         | ちんすこう                                       | ベジかりん・りんご                                   |
|    | エネルギー 574kcal 蛋白質 21.3g<br>脂質 22.2g 食塩 1.8g | エネルギー 587kcal 蛋白質 17.4g<br>脂質 17.8g 食塩 1.5g | エネルギー 568kcal 蛋白質 21.3g<br>脂質 23.1g 食塩 1.5g | エネルギー 557kcal 蛋白質 21.5g<br>脂質 16.2g 食塩 2.3g | エネルギー 587kcal 蛋白質 20.8g<br>脂質 19.7g 食塩 1.9g | エネルギー 422kcal 蛋白質 14.2g<br>脂質 16.3g 食塩 1.4g |
|    | 8                                           | 9                                           | 10                                          | 11                                          | 12                                          | 13                                          |
| 昼食 | 牛丼<br>土佐和え<br>かき卵汁<br>オレンジ                  | ひじきごはん<br>筑前煮<br>ビーフンソテー<br>みそ汁             | ごはん・味付けのり<br>白身魚のフライ<br>煮浸し<br>みそ汁          | ごはん<br>牛肉とピーマンの甘辛煮<br>マカロニサラダ<br>みそ汁        | カレーライス<br>温野菜<br>ヨーグルト                      | 冷しうどん<br>ジャーマンポテト                           |
|    | ドーナツ                                        | ツナマヨトースト                                    | 黄桃缶・ビスケット                                   | ミニのりせんべい                                    | ポップコーン/鉄リゴジューズ                              | とっとちゃんせんべい・りんご                              |
|    | エネルギー 608kcal 蛋白質 24.4g<br>脂質 20.9g 食塩 1.8g | エネルギー 555kcal 蛋白質 20.8g<br>脂質 20.4g 食塩 2g   | エネルギー 599kcal 蛋白質 22.6g<br>脂質 19.7g 食塩 1.6g | エネルギー 555kcal 蛋白質 19.6g<br>脂質 18.1g 食塩 1.6g | エネルギー 554kcal 蛋白質 14.2g<br>脂質 13.8g 食塩 1.9g | エネルギー 482kcal 蛋白質 17.4g<br>脂質 15.8g 食塩 1.8g |
|    | 15                                          | 16                                          | 17                                          | 18                                          | 19                                          | 20                                          |
| 昼食 | ごはん・味付けのり<br>サバの塩焼き<br>大豆の磯煮<br>みそ汁         | ごはん<br>八宝菜<br>鳴門煮<br>中華スープ                  | ごはん<br>焼肉風炒め<br>スパゲティサラダ<br>みそ汁             | ごはん・鉄ふりかけ<br>コロッケ<br>煮浸し<br>みそ汁             | ロールパン<br>クリームシチュー<br>イタリアンスパゲティ<br>りんご      | 焼そば<br>みそ汁                                  |
|    | 麩のラスク                                       | アメリカンドック                                    | オレンジゼリー                                     | えいごビスケット・つなっこ                               | おにぎり                                        | ざらめせんべい・りんご                                 |
|    | エネルギー 602kcal 蛋白質 25.8g<br>脂質 27.2g 食塩 1.6g | エネルギー 557kcal 蛋白質 20.6g<br>脂質 19.9g 食塩 2.8g | エネルギー 558kcal 蛋白質 19g<br>脂質 18g 食塩 1.2g     | エネルギー 553kcal 蛋白質 17g<br>脂質 17.8g 食塩 1.8g   | エネルギー 588kcal 蛋白質 23.1g<br>脂質 22g 食塩 2.1g   | エネルギー 400kcal 蛋白質 17.6g<br>脂質 12.9g 食塩 1.9g |
|    | 22                                          | 23                                          | 24                                          | 25                                          | 26                                          | 27                                          |
| 昼食 | ごはん・味付けのり<br>鮭のマヨネーズ焼<br>煮浸し<br>みそ汁         | 三色丼<br>土佐和え<br>にゅうめん汁<br>オレンジ               | ごはん<br>すき焼き風煮<br>かにスティックサラダ<br>みそ汁          | ごはん・鉄ふりかけ<br>鶏肉とこんにゃくの味噌煮<br>南瓜の煮つけ<br>すまし汁 | 菜めし<br>とんかつ<br>和風大根サラダ<br>みそ汁               | ラーメン<br>じゃが芋の旨煮                             |
|    | きなこだんご                                      | フライドポテト                                     | 黄桃缶・ココナツサブレ                                 | バナナ                                         | キャロットケーキ                                    | きなこせんべい・りんご                                 |
|    | エネルギー 590kcal 蛋白質 28.4g<br>脂質 18.8g 食塩 1.5g | エネルギー 556kcal 蛋白質 21.4g<br>脂質 19.5g 食塩 1.8g | エネルギー 556kcal 蛋白質 20.5g<br>脂質 17.4g 食塩 1.9g | エネルギー 563kcal 蛋白質 18.6g<br>脂質 15.3g 食塩 1.6g | エネルギー 664kcal 蛋白質 25.5g<br>脂質 22.1g 食塩 1.4g | エネルギー 421kcal 蛋白質 19.5g<br>脂質 12.2g 食塩 2.5g |
|    | 29                                          | 30                                          |                                             |                                             |                                             |                                             |
| 昼食 | ごはん・味付けのり<br>さわらの照り焼き<br>白和え<br>みそ汁         | ごはん<br>牛肉の柳川風煮<br>ツナマヨサラダ<br>みそ汁            |                                             |                                             |                                             |                                             |
|    | 蒸しぱん                                        | お好み焼き                                       |                                             |                                             |                                             |                                             |
|    | エネルギー 602kcal 蛋白質 26.1g<br>脂質 19.7g 食塩 2g   | エネルギー 603kcal 蛋白質 25.1g<br>脂質 20.7g 食塩 2.4g |                                             |                                             |                                             |                                             |