

給食予定献立表

2021年6月

泉北若竹保育園

	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
昼食		三色丼 土佐和え にゅうめん汁 りんご	ごはん 八宝菜 南瓜のそぼろ煮 中華スープ	ごはん すき焼き風煮 マカロニサラダ みそ汁	ごはん・味付けのり 白身魚のフライ 煮浸し みそ汁	スパゲティナポリタン スープ
3時		アメリカンドック	パイン缶・みかん缶・セザミビスケット	ミニハート・ベビースティック	きなこだんご	ミニのりせんべい・りんご
		エネルギー 588kcal 蛋白質 21.9g 脂質 21.6g 食塩 2.1g	エネルギー 556kcal 蛋白質 21.8g 脂質 13.1g 食塩 1.7g	エネルギー 567kcal 蛋白質 19.9g 脂質 20.8g 食塩 1.5g	エネルギー 604kcal 蛋白質 24.4g 脂質 14.6g 食塩 1.6g	エネルギー 402kcal 蛋白質 14.3g 脂質 14.4g 食塩 1.5g
	7	8	9	10	11	12
昼食	親子丼 土佐和え みそ汁 オレンジ	菜飯 ポークソテー 高野豆腐の卵とじ みそ汁	ごはん・味付けのり サバの塩焼き ごま和え みそ汁	ごはん 豚肉とピーマンの甘辛煮 スパゲティサラダ みそ汁	ごはん・鉄ふりかけ かきあげ 春雨サラダ みそ汁	冷しうどん ジャーマンポテト
3時	あげパン	蒸しぱん	バナナ	黄桃缶・ビスケット	お好み焼き	やさいせんべい・りんご
	エネルギー 580kcal 蛋白質 22.4g 脂質 22.6g 食塩 1.6g	エネルギー 601kcal 蛋白質 23.4g 脂質 18.8g 食塩 2.4g	エネルギー 578kcal 蛋白質 21.4g 脂質 22.5g 食塩 1.5g	エネルギー 605kcal 蛋白質 20.3g 脂質 18.3g 食塩 1.8g	エネルギー 602kcal 蛋白質 21.6g 脂質 17.9g 食塩 2.1g	エネルギー 482kcal 蛋白質 16.7g 脂質 16.2g 食塩 1.6g
	14	15	16	17	18	19
昼食	ごはん・味付けのり 白身魚の塩こうじ焼 白和え みそ汁	カレーライス 温野菜 ヨーグルト	ごはん・味付けのり 鮭のマヨネーズ焼 大豆の磯煮 みそ汁	わかめごはん 筑前煮 ビーフソテー みそ汁	ごはん・鉄ふりかけ コロッケ 煮浸し みそ汁	ちゃんぽん 鳴門煮
3時	うどんかりんとう・ゼリー	ポップコーン/りんごジュース	えいごビスケット・つなっこ	パイン缶・みかん缶・セザミビスケット	ツナマヨトースト	とっとちゃんせんべい・りんご
	エネルギー 551kcal 蛋白質 23.2g 脂質 16.7g 食塩 1.8g	エネルギー 584kcal 蛋白質 14.5g 脂質 13.8g 食塩 1.8g	エネルギー 609kcal 蛋白質 29.4g 脂質 22.9g 食塩 1.5g	エネルギー 553kcal 蛋白質 18.3g 脂質 17g 食塩 2.1g	エネルギー 566kcal 蛋白質 18.4g 脂質 21.5g 食塩 1.8g	エネルギー 411kcal 蛋白質 19.5g 脂質 10g 食塩 2.3g
	21	22	23	24	25	26
昼食	ビビンバ丼 土佐和え かき卵汁 オレンジ	ひじきごはん 鶏肉の照焼き ツナマヨサラダ みそ汁	ごはん 麻婆豆腐 野菜ソテー 中華スープ	ごはん・味付けのり サバのみそ煮 ごま和え すまし汁	チャーハン 鶏肉のから揚げ 和風大根サラダ みそ汁	焼そば みそ汁
3時	ドーナツ	麩のラスク	バナナ	オレンジゼリー	ホイップサンド	きなこせんべい・りんご
	エネルギー 609kcal 蛋白質 22.2g 脂質 23.8g 食塩 1.3g	エネルギー 603kcal 蛋白質 24.3g 脂質 26.2g 食塩 1.8g	エネルギー 560kcal 蛋白質 20.7g 脂質 16.3g 食塩 1.9g	エネルギー 564kcal 蛋白質 20.3g 脂質 22.3g 食塩 1.4g	エネルギー 684kcal 蛋白質 25.1g 脂質 24.7g 食塩 2.3g	エネルギー 404kcal 蛋白質 17.5g 脂質 15.4g 食塩 2g
	28	29	30			
昼食	ごはん・味付けのり サワラの西京焼 煮浸し すまし汁	ロールパン クリームシチュー イタリアンスパゲティ りんご	ごはん 肉じゃが かにスティックサラダ みそ汁			
3時	ちんすこう	おにぎり	黄桃缶・八百屋カステラ			
	エネルギー 570kcal 蛋白質 24.4g 脂質 19.5g 食塩 1.5g	エネルギー 582kcal 蛋白質 23g 脂質 21.7g 食塩 1.9g	エネルギー 588kcal 蛋白質 19.9g 脂質 18.8g 食塩 1.4g			