

平成25年 6月 こんだてよていひょう
新町第二保育園

日	曜日	来園児おやつ	主食	主菜	副菜	主な食材	午後のおやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 (は未測)
1	土			から揚げ	サラダ 果物 牛乳	鶏肉 レタス 胡瓜 トマト		
3	月	ハーベスト ジュース	ごはん	焼肉	ひじき豆 豆腐のすまし汁	鶏肉 豆腐 大豆 小松菜 えのき茎 ひじき 人参 グリーンピース ごま	アップルパイ 牛乳	606(520) 21(16) 22(18)
4	火	せんべい ジュース	ロールパン ジャム	大豆のトマトスープ煮	レタスのサラダ 果物 牛乳	豚肉 大豆 じゃが芋 玉葱 人参 レタス 人参 トマト グリンピース	まんじゅう 麦茶	427(464) 15(13) 13(10)
5	水	チーズ ジュース	ひじきごはん	鮭のコーンマヨネーズ焼き	せん野菜サラダ 五目かき玉汁 果物	鮭 鶏肉 卵 油揚げ 胡瓜 キャベツ 人参 ひじき わかめ 玉葱	☆揚げ芋餅 牛乳	675(501) 26(20) 27(20)
6	木	ウェハース ジュース	ごはん	厚揚げの味噌炒め	わかめの酢の物 中華風コーンスープ	厚揚げ 豚肉 卵 玉葱 かにかまぼこ 胡瓜 わかめ 人参 長葱	バームクーヘン 牛乳	731(585) 23(17) 30(23)
7	金	たまごポロ ジュース	うどん	ちゃんぽんうどん	揚げ餃子 果物 チーズ	豚肉 キャベツ もやし 長葱 茹で筍 人参	やきおむすび 牛乳	649(583) 28(21) 24(18)
8	土			ハンバーグ	サラダ 果物 牛乳	ひき肉 玉葱 レタス 胡瓜 トマト		
10	月	ソーセージ ジュース	ごはん	豚肉の生姜焼き	はるさめサラダ わかめ汁	豚肉 卵 ハム もやし 胡瓜 長葱 わかめ	メロンパン 牛乳	731(601) 23(19) 33(26)
11	火	えびせん ジュース	クロワッサン	鶏のから揚げ	南瓜のサラダ トマトスープ 牛乳	鶏肉 卵 ハム 南瓜 トマト 胡瓜 レタス 玉葱 コーン	たいこ焼き 麦茶	639(495) 30(24) 27(18)
12	水	ビスコ ジュース	ごはん	白身魚フライ	わかめの酢味噌和え なめこ汁 果物	カレイ 卵 豆腐 胡瓜 わかめ レタス 玉葱 バナナ スイカ	☆フルーツ寒天 牛乳	620(511) 22(17) 20(15)
13	木	バナナ ヤクルト	ごはん	あんかけ卵	キャベツとコーンの中身相え 切平大根の味噌汁	卵 かにかまぼこ 玉葱 トマト キャベツ 人参 長葱 干ししいたけ	マドレーヌ 牛乳	707(563) 20(16) 28(21)
14	金	ちーがま ジュース	スバゲティ	ツナスバゲティ	ポテトサラダ 卵スープ チーズ	ツナ缶詰 卵 豆腐 ハム 玉葱 胡瓜 赤ピーマン 黄ピーマン	☆クラッカーサンド 牛乳	732(582) 30(24) 30(22)
15	土			コロケ	サラダ 果物 牛乳	ひき肉 じゃが芋 玉葱 レタス 胡瓜 トマト		
17	月	クッキー ジュース	わかめごはん	がんもの旨め煮	テキンサラダ オクラスープ	がんもどき 卵 鶏肉 しらす干し 人参 オクラ ブロッコリー いんげん	ソーセージパン 牛乳	544(485) 22(17) 19(15)
18	火	バナナ ヤクルト	食パン ジャム	鶏肉のケチャップ煮	花野菜サラダ 南瓜のポタージュ 牛乳	鶏肉 南瓜 玉葱 人参 ピーマン 椎茸 胡瓜	ゼリー するめ	459(353) 20(15) 13(9)
19	水	チーズ ジュース	うどん	ジャージャー麺	胡瓜と炒り卵のサラダ 五目スープ 果物	鶏肉 卵 豚肉 胡麻 じゃが芋 胡瓜 人参 もやし 玉葱 干し椎茸	☆お祝いデザート 牛乳	525(447) 21(18) 17(14)
20	木	ソーセージ ジュース	ごはん ふりかけ	干し椎茸	オクラとかまぼこののり相え じゃが芋の味噌汁	卵 かまぼこ しらす干し かつお節 長葱 オクラ 干ししいたけ 海苔	スイートポテト 牛乳	524(441) 18(16) 14(11)
21	金	動物ビスケット ジュース	ごはん	大豆カレー	スバゲティ-サラダ 果物 牛乳	大豆 ウィンナー ハム 玉葱 人参 胡瓜 ピーマン チーズ	たこやき 麦茶	667(535) 21(16) 23(16)
22	土			ウィンナー炒め	サラダ 果物 牛乳			
24	月	クラッカー ジュース	ごはん	鶏肉の照り焼き	キャベツの中華風サラダ ニラ玉汁	豚肉 卵 しらす干し 玉葱 キャベツ 胡瓜 ピーマン 人参 ニラ	スティックパン 牛乳	645(524) 22(17) 27(20)
25	火	せんべい ジュース	食パン ジャム	鮭のコーンクリームかけ	生トマト チキンスープ 牛乳	鮭 鶏肉 豆乳 玉葱 ブロッコリー キャベツ カリフラワー 人参	せんべい カルピス	405(400) 23(18) 11(7)
26	水	チーズ ジュース	ごはん	キッズピビンバ	レタスとコーンの中身相え 肉団子スープ 果物	豚肉 鶏肉 うすら卵 レタス もやし ほうれん草 トマト 人参 長葱	☆フライドポテト 牛乳	603(502) 22(18) 22(18)
27	木	アスパラガス ジュース	わかめごはん	炒り卵	ひじきとキャベツのサラダ はるさめスープ	卵 ベーコン キャベツ 大根 玉葱 茹で筍 人参 わかめ	カステラ 牛乳	573(528) 17(14) 19(15)
28	金	えびせんべい ジュース	蒸し中華麺	ソースやきそば	南瓜の甘煮 桜えびのスープ チーズ	豚肉 卵 かまぼこ 干しえび 南瓜 キャベツ チンゲンサイ 玉葱	コーンフレーク 牛乳	628(529) 27(20) 26(20)
29	土			ぎょうざ	サラダ 果物 牛乳			

- 献立は仕入れの都合でかわることがあります
- ☆印は手作りおやつです
- 土曜日のおやつは人数が確定してから決めます
- 土曜日の主食は持参してください

目標値	平均
600(460)	605(508)
22(15)	23(18)
17(15)	22(17)