

給食献立表



令和2年6月1日 社会福祉法人 本郷こども園

月	火	水	木	金	
6/1 未満児 みかん入りヨーグルト 角天の甘辛煮 高野豆腐の卵とし (高野豆腐、卵、椎茸、人参、ねぎ) 酢の物(春雨、しらす、きゅうり) チェリー 塩昆布 (436k cal) 3時 ジャコ・肝油 お茶 さやえんどう	6/2 未満児 お茶 たべっこ動物 牛肉の炒め物(牛肉、ピーマン、竹の子、ねぎ) マカロニサラダ (きゅうり、ハム、マカロニ、レズン、人参) 味噌汁(あげ、しめじ、ねぎ) しそわかめ (507k cal) 3時 ジャコ・肝油 お茶 オレンジ	6/3 未満児 お茶 胡麻ビスケット キーマカレー (合挽肉、玉葱、人参、エリンギ、レズン、トマト) ツナサラダ (レタス、きゅうり、人参、ツナ) バナナ (464k cal) 3時 ジャコ・肝油ミルク おにぎりせんべい	6/4 未満児 牛乳 せんべい 厚揚げの煮物 (大根、あげ、こんにゃく、人参) サラダ(きゅうり、みかん缶、パイン缶) コンソメスープ(玉葱、人参、キャベツ、はんぺん) ミニトマト 納豆 (456k cal) 3時 ジャコ・肝油 お茶 とんがりコーン	6/5 未満児 お茶 チーズ ぎょうざ(豚肉、ニラ、キャベツ) 野菜炒め (豚肉、キャベツ、人参、玉葱、ピーマン) スープ(卵、ねぎ) ごま塩 (378k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク ハッピーターン	
6/8 未満児 みかん入りヨーグルト マーボー豆腐(豆腐、ねぎ、豚肉) きゅうりの酢の物 スパゲッティサラダ (スパゲッティ、人参、きゅうり、かまぼこ) ミニトマト 塩昆布 (437k cal) 3時 ジャコ・肝油 お茶 わらびもち	6/9 未満児 お茶 バナナ 鶏肉のカレー焼き(鶏肉、玉葱) 野菜スープ (キャベツ、椎茸、ベーコン、玉葱、人参) 粉ふきいも ブロッコリー もみのり (334k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク ミレーフライ	6/10 未満児 お茶 動物ビスケット ひじきご飯 (ひじき、あげ、人参、グリーンピース) つくね団子の炊き合わせ (鶏肉、豆腐、玉葱、人参、小松菜、じゃが芋) 味噌汁(なめこ、ねぎ、あげ) (363k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク 横綱あられ	6/11 未満児 牛乳 せんべい 肉じゃが(じゃが芋、人参、玉葱、豚肉、糸こんにゃく、グリーンピース) 胡麻和え(もやし、ほうれん草) 味噌汁(竹輪、玉葱) チーズ 佃煮昆布 (393k cal) 3時 ジャコ・肝油 お茶 芋けんぴ	6/12 未満児 お茶 チーズ はんぺんフライ 切り干し大根の煮物(切干、あげ) スープ(パセリ、玉葱、人参) レタス チェリー ごま塩 (385k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク リッツ	
6/15 未満児 みかん入りヨーグルト すき焼き風煮 (牛肉、人参、豆腐、玉葱、こんにゃく) マッシュポテト(じゃが芋) にら玉スープ(にら、卵、椎茸) ミニトマト 塩昆布 (401k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク えびせん	6/16 遠足 (給食はありません。雨天の場合でもお弁当、おやつ、水筒などの準備をお願いします。)	6/17 未満児 お茶 胡麻ビスケット カレーライス (豚肉、じゃが芋、玉葱、人参) マカロニサラダ (マカロニ、きゅうり、キャベツ、人参、ハム) バナナ (446k cal) 3時 ジャコ・肝油 お茶 マカロニきな粉	6/18 未満児 牛乳 せんべい 豚肉ともやしの炒め物 (豚肉、もやし、人参、椎茸、春雨、ねぎ) レズンサラダ (きゅうり、カニカマ、キャベツ、レズン、人参) 味噌汁(なめこ、あげ、ねぎ) 佃煮昆布 ミニトマト (418k cal) 3時 ジャコ・肝油 お茶 野菜スナック	6/19 未満児 チーズ 豚カツ 野菜炒め (豚肉、キャベツ、人参、玉葱、ピーマン) 澄まし汁(しらす、玉葱、ほうれん草) ごま塩 (405k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク サッポロポテト	
6/22 未満児 みかん入りヨーグルト ケチャップ煮 (じゃが芋、豚肉、玉葱、人参) ツナサラダ (レタス、きゅうり、人参、ツナ) スープ(キャベツ、ねぎ、ハム) 塩昆布 (390k cal) 3時 ジャコ・肝油 お茶 ハーベスト	6/23 未満児 お茶 バナナ きのこウインナーの炒め物 そうめんと野菜の胡麻和え (そうめん、きゅうり、ハム、人参、卵、椎茸) 味噌汁(玉葱、ふ、わかめ) パセリ もみのり (402k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク マリービスケット	6/24 未満児 お茶 動物ビスケット 豚肉となすの炒め物 (なす、人参、玉葱、豚肉) サラダ (レタス、きゅうり、トマト、ハム) 卵スープ(卵、ニラ) 納豆 (363k cal) 3時 ジャコ・肝油 お茶 フルーツヨーグルト	6/25 未満児 牛乳 せんべい 豚しゃぶ(豚肉、もやし、きゅうり) ポテトサラダ (じゃが芋、人参、ハム、きゅうり、みかん缶) 味噌汁(しめじ、玉葱、あげ) ミニトマト 佃煮昆布 (418k cal) 3時 ジャコ・肝油 お茶 ビスコ	6/26 未満児 チーズ 【誕生会】 ビビンバ丼 (牛肉、ほうれん草、人参、もやし、卵) 春雨サラダ(春雨、きゅうり、キャベツ、ハム) 中華スープ(人参、玉葱、ベーコン、椎茸、わかめ) メロン (457k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク まがりせんべい	
6/29 未満児 みかん入りヨーグルト 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ (春雨、人参、きゅうり、カニカマ) 澄まし汁(しらす、玉葱、ほうれん草) パセリ 塩昆布 (427k cal) 3時 ジャコ・肝油 ミルク クラッカー	6/30 未満児 お茶 胡麻ビスケット スクランブルエッグ(卵、カニカマ、パセリ) パスタ(スパゲッティ、ツナ、えのき、しその葉) ミネストローネ (じゃが芋、人参、玉葱、キャベツ、ベーコン、トマト) ブロッコリー もみのり (458k cal) 3時 ジャコ・肝油 お茶 バナナ	<p>血や肉となって体をつくる。体を動かす「元気のもと」病気から守ってくれたり 体をじょうぶにしてくれる。強い力を作ってくれる。いいうんちが出る。</p>			<p>*こども園の給食は、子ども達にも分かるように栄養バランスの表を使って、給食の材料を掲示しています。 3色のグループをバランスよく摂れるようにしています。 朝ごはんもちょっと気にしてみてもはどうでしょう。赤、黄、緑のグループに入っていないものをチェックして見てください。果物を一品プラスするだけでバランスがよくなったりします。大切な朝食について見直しましょう。</p>