

平成 29 年 6 月 分 給 食 献 立 表

社会福祉法人 和会
中央保育園

(3歳児以上) (3歳児未満)
保育所 エネルギー 520キロカロリー 475キロカロリー
蛋白質 20.0g 16.0g
栄養基準量 脂肪 15.0g 14.0g

日曜	朝 お や つ (3歳未満)		お 昼		ご はん		お や つ		
曜	献立名	材 料	献立名	材 料	材 料	献立名	材 料	材 料	
1 木	ジャム サンド 牛乳	サンド用食パン 20 ジャム 5 牛乳 80	もずく丼 ソーメン汁 くだもの	白米 35 麦 5 ビーマン 15 コーン 10 砂糖 2 酒 1 にんじん 10 卵 10	もずく 1 油 1 豚ミンチ 20 片栗粉 1 煮干 2 醤油 4	玉ねぎ 20 にんじん 20 みりん 3 かまぼこ 5 薄口しょうゆ 2 醤油 4	フルーツヨーグルト	ヨーグルト 90 くだもの 80 ソース 3	
2 金	くだもの 牛乳	くだもの 50 牛乳 80	里芋のうま煮 中華サラダ ごはん くだもの	豚肉 20 人参 20 ネギ 10 砂糖 3 人参 10 きゅうり 15 塩 こしょう	大根 40 里芋 80 醤油 4 生姜 1 ハム 5 ごま油 1 白米 40 くだもの 50	干しいたけ 2 こんにゃく 15 油 1 マロニー 16 酢 2 醤油 2	ちんすこう 牛乳	小麦粉 11 ラード 6 三温糖 9 牛乳 200	
3 土	チーズ 牛乳	チーズ 10 牛乳 80	高菜チャーハン コーンスープ くだもの	白米 50 高菜漬け 20 塩 こしょう 白だし 2 パセリ 1 スキムミルク 20	人参 5 卵 10 白だし 2 クリームコーン 20 コンソメ 2 くだもの 50	ちりめん 5 油 1 玉ねぎ 20 人参 10	わらび餅 お茶	わらび餅 20 きな粉 15	
4 日									
5 月	コーンフレーク 牛乳	コーンフレーク 10 牛乳 80	クリームシチュー ポパイサラダ パン くだもの	ベーコン 10 ウィナー 10 枝豆 5 コソメ 2 塩 こしょう チーズ 4 ハム 5	じゃがいも 50 小麦粉 5 小麥粉 5 ほうれん草 20 マヨネーズ 5	玉ねぎ 40 しめじ 15 バター 5 スキムミルク 20 人参 10 コーン缶 5 塩 こしょう ロールパン 40	わかめごはん お茶	白米 40 炊き込みわかめ 1 お茶	
6 火	パン 牛乳	パン 20 牛乳 80	魚のフライ 春雨スープ ごはん くだもの	魚 60 塩 こしょう 油 5 キャベツ 20 人参 5 インゲン 5	小麦粉 5 卵 5 トマト 30 ブロッコリー 15 卵 15 コソメ 3	しめじ 15 春雨 16 味ポン 2 ネギ 5 白米 40	梅ヶ枝もち風 牛乳	やわみ 30 小豆 10 砂糖 5 塩 牛乳 200	
7 水	ゆで芋 牛乳	さつま芋 50 牛乳 80	 給食研修会があります。 お弁当をお願いします。				お菓子 牛乳	お菓子 10 牛乳 200	
8 木	プリン 牛乳	プリン粉 4 牛乳 40	けんちんうどん 白菜のピーナツ和え くだもの	うどん 48 鶏肉 20 醤油 3 煮干 2 砂糖 2 醤油 3	人参 10 大根 30 白菜 40 もやし 20 人参 5 中華だし 2 くだもの 50	ネギ 5 砂糖 1 人参 5 粉ピーナツ 2	フライドポテト 牛乳	フレンチポテト 60 青のり 1 油 5 牛乳 200	
9 金	くだもの 牛乳	くだもの 50 牛乳 80	鶏のマリネ焼き 大根スープ ごはん くだもの	鶏肉 50 きゅうり 10 人参 5 くだもの 50	生姜 1 玉ねぎ 10 人参 5 味ポン 2 ネギ 5 中華だし 2	砂糖 1 醤油 2 大根 10 わかめ 1 塩 こしょう 白米 40	じゃこトースト 牛乳	食パン 20 ちろめんじゃこ 5 マヨネーズ 2 チーズ 2 牛乳 200	
10 土	お菓子 牛乳	お菓子 5 牛乳 80	ぶったま井 豆腐のみそ汁 くだもの	豚肉 20 白米 40 豆腐 20 白菜 15 くだもの 50	卵 15 玉ねぎ 15 豆腐 20 白菜 15 アゲ 5 人参 10	醤油 3 砂糖 2 刻み海苔 1 人参 5 ネギ 5	パイケーキ お茶	ミックス粉 30 卵 5 牛乳 10 砂糖 3	
11 日									
12 月	パン 牛乳	パン 20 牛乳 80	和風ミートローフ レンコンのカレー炒め ごはん くだもの	鶏ミンチ 30 酒 1 トマト 30 オリーブ油 1	キクラゲ 1 砂糖 1 レンコン 30 白米 40	玉ねぎ 10 味噌 2 味噌 1 カレー粉 1 ウスターソース 1 だし 1	ぜんざい お茶	小豆 20 白玉粉 30 砂糖 10 塩	
13 火	くだもの 牛乳	くだもの 50 牛乳 80	魚のピザ焼き しめじとレタスのスープ ごはん くだもの	魚 50 ビーマン 5 コンソメ 2	塩 こしょう チーズ 10 コーン 5 油 1 しめじ 15 塩 こしょう	ケチャップ 5 玉ねぎ 20 しめじ 15 レタス 15 白米 40 くだもの 50	スイートポテト 牛乳	さつま芋 70 砂糖 2 卵 3 スキムミルク 5 牛乳 200	
14 水	チーズ 牛乳	チーズ 10 牛乳 80	ジャージャー麺 キャベツの酢の物 くだもの	中華麺 40 にんにく 1 味噌 2 ごま 1	豚ミンチ 15 生姜 1 片栗粉 1 酢 4	玉ねぎ 10 砂糖 1 ごま油 1 キヤベツ 30 人参 5 塩 3	干しいたけ 1 酒 1 シーチキン 5 醤油 2 アゲ 5 くだもの 50	しっとりケーキ 牛乳	クリームチーズ 6 卵 6 薄力粉 12 BP 1 砂糖 10 バター 7 牛乳 200
15 木	ゆで芋 牛乳	さつま芋 50 牛乳 80	お好み焼 キャロットスープ ごはん くだもの	豚肉 10 小麦粉 8 人参 30 こしょう	イカ 10 卵 5 玉ねぎ 20 白米 40	エビ 10 ソース 1 ケチャップ 3 コソメ 2 バター 1 スキムミルク 10	ジャムサンド 牛乳	サンド用食パン 30 マーガリン 1 牛乳 200	
16 金	ゼリー	ゼリー 4	から揚げ ころころスープ ごはん くだもの	鶏肉 30 キャベツ 20 大豆 10	ガーリック 1 パプリカ 5 インゲン 5	塩 こしょう トマト 30 味ポン 2 醤油 3 煮干 2	ゆでとうきび 牛乳	とうきび 40 牛乳 200	
17 土	ヨーグルト 牛乳	ヨーグルト 50 くだもの 30 ソース 2	イタリアンスパゲッティ 和風サラダ くだもの	スパゲッティ 52 油 2 粉チーズ 2 パセリ 1 パプリカ 5	ベーコン 10 中華だし 3 パセリ 1 醤油 2	玉ねぎ 20 塩 こしょう 大根 20 きゅうり 10 かつお節 1 和風だし 1	クッキー お茶	小麦粉 20 BP 1 砂糖 5 卵 5 バター 3	
18 日									
19 月	お菓子 牛乳	お菓子 5 牛乳 80	肉じゃがベーコン ナムル ごはん くだもの	ベーコン 20 砂糖 3 ハム 5	じゃがいも 70 醤油 4 砂糖 3	玉ねぎ 40 油 1 もやし 30 塩 4	フレンチトースト 牛乳	食パン 30 卵 20 砂糖 3 牛乳 20 バター 2 牛乳 200	
20 火	ホット ケーキ 牛乳	ミックス粉 15 牛乳 10 牛乳 80	魚のホイル焼き ミルクスープ ごはん くだもの	魚 50 こしょう キャベツ 10	玉ねぎ 20 マヨネーズ 2 コンソメ 2	えのき 8 かぼちゃ 30 玉ねぎ 20 塩 こしょう 白米 40 くだもの 50	みたらし団子 牛乳	団子粉 30 醤油 2 砂糖 1 片栗粉 1 牛乳 200	

