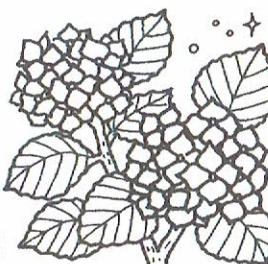


玉水保育園

2020年06月分の献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	1 牛乳、小魚	2 牛乳、小魚	3 牛乳、小魚	4 牛乳、小魚	5 牛乳、小魚	6
昼食	茶めし、鰯のみぞ焼き、ほうれん草炒め、南瓜の含め煮、キャベツの清汁、バナナ	バターサンド、スペイン風オムレツ、スナップえんどう、にんじんのグラッセ、はるさめスープ、メロン	ゆかりごはん、変わりしゅうまい、切干し大根とひじきのサラダ、半边と三つ葉の味噌汁、すいか	納豆ごはん、筑前煮、きゅべつのごまみそ和え、ほうれん草としめじの清汁、さくらんぼ	ポークカレー、マカロニサラダ、ミニトマト、おくらのスープ、晩柑	バターロール、クリームシチュー、コールスローサラダ、牛乳、バナナ
午後	牛乳、お好みマカロニ	牛乳、チキンピラフ	牛乳、カタツムリケーキ	牛乳、甘辛団子 乳児：いももち	牛乳、ウインナーパイ	牛乳、ミニハムマヨパン
午前	8 牛乳、小魚	9 牛乳、小魚	10 牛乳、小魚	11 牛乳、小魚	12 牛乳、小魚	13
昼食	じゃこごはん、鶏肉のコーンフレーク焼き、小松菜のお浸し、大根と花麩の味噌汁、すいか	<野外食> 若布おにぎり、ウィンナー、スティック野菜、チーズ、バナナ	野菜マーボー丼、トマトとレタスのもみサラダ、粉ふき芋、かぶのスープ、晩柑	バターロール、魚フライのタルタルソース、ナポリタン、野菜スープ、メロン	ちゃんぽんうどん、ごちそうチキンサラダ、ヨーグルト、さくらんぼ	若布うどん、筑前煮、ミニチーズ、牛乳、バナナ
午後	牛乳、フレンチトースト	牛乳、焼きそば	牛乳、マシュマロおこし	牛乳、真珠蒸し	牛乳、焼きドーナツ	牛乳、ミニたまごパン
午前	15 牛乳、小魚	16 牛乳、小魚	17 牛乳、小魚	18 牛乳、小魚	19 牛乳、小魚	20
昼食	混ぜご飯、豆腐のまさごやき、プロッコリーのお浸し、ほうれん草とじゃが芋の清汁、バナナ	タコライス、シルバーサラダ、プロッコリーのコーンチーズ和え、田舎スープ、メロン	<お誕生会> 赤飯、鮭のちゃんちゃん焼き、かぼちゃの甘煮、なすと玉ねぎの清汁、さくらんぼ	冷やし中華、鶏肉のマーマレード焼き、ゆでキャベツのヨネーズ添え、飲むヨーグルト、バナナ	のりたまごはん、鰯のごま照り焼き、切り干大根の煮付、ミニトマト、さつま芋と葱の味噌汁、すいか	ジャージャーうどん、鶏じゃが、ミニトマト、牛乳、バナナ
午後	牛乳、じゃこトースト	牛乳、レモンマフィン	牛乳、ケーキ	牛乳、みそ焼きおにぎり	牛乳、焼きビーフン	牛乳、チーズ蒸しパン
午前	22 牛乳、小魚	23 牛乳、小魚	24 牛乳、小魚	25 牛乳、小魚	26 牛乳、小魚	27
昼食	若布ごはん、鰯のおろし煮、花野菜のサラダ、ほうれん草と豆腐の味噌汁、すいか	レーズンロール、クリームシチュー、ウィンナーと野菜のソテー、ミニチーズ、コーンスープ、バナナ	ピースごはん、かじきの野菜あんかけ、れんこんの青のり焼き、きゅべつと豚肉の清汁、すいか	なすのミートソースパゲッティ、ささみのゴマナース和え、さつま芋のレモン煮、玉ねぎのスープ、メロン	御飯、チキン南蛮、三色お浸し、茹でプロッコリー、キャベツと油揚げの味噌汁、バナナ	冷やしサラダうどん、じゃが芋のチーズ焼き、ミニトマト、牛乳、バナナ
午後	牛乳、黒糖蒸しパン	牛乳、ポパイケーキ	牛乳、あじさいゼリー	牛乳、アメリカンドック	牛乳、ロールケーキ	牛乳、ミニアップルパイ
午前	29 牛乳、小魚	30 牛乳、小魚				
昼食	竹の子ご飯、さわらのトマトソース煮、キャベツとひじきのお浸し、豚汁、バナナ	ひじきの御飯、すごもり卵、じゃがいもとアスパラの炒め物、かぶと麩の清汁、すいか				
午後	牛乳、みそまんじゅう	牛乳、ペンネナポリタン				
	☆仕入れなどの都合で献立が変更する場合があります。					
	☆乳児の午前のおやつは、せんべいやクッキーの日替わりになります。					



<今月の平均カロリーとたんぱく質>
エネルギー たんぱく質
3歳未満児 546kcal 20.6g
3歳以上児 632kcal 23.2g

