

6 月 献 立 表

2021年
社会福祉法人どうぶす あさひ保育所

日付	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	
献立	ごはん 炒り鶏 (鶏肉 人参 厚手 干し椎茸) コールスローサラダ (きゃべつ きゅうり もやし ツナ缶 コーン 青じそドレッシング) けんちん汁 (ごぼう 人参 しめじ 木綿豆腐 大根) <small>未満児452Kcal 17.8g 14.8g 86.1g 1.8g 以上児537Kcal 22.1g 16.9g 72.5g 2.4g</small>	ごはん インデアンポテト (豚ひき肉 鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 ジャガイモ 練乳) キャベツの塩昆布和え (キャベツ きゅうり 塩昆布) 根野菜みそ汁 (ごぼう れんこん 大根 鶏もも肉) 味噌汁のり <small>未満児383Kcal 13.7g 10.0g 63.9g 1.4g 以上児445Kcal 16.7g 9.9g 71.5g 2.1g</small>	ごはん スコッチエッグ (豚ひき肉 卵 小麦粉 ケチャップ) のり酢あえ (ほうれん草 人参 もやし ツナ 鶏のり 黒いごま) 中華スープ (チンゲン菜 人参 葱 椎茸) <small>未満児458Kcal 23.3g 21.2g 48.8g 1.0g 以上児589Kcal 34.4g 30.3g 69.4g 1.6g</small>	ごはん 鶏のから揚げ (鶏もも肉) トマトとしらすのサラダ (トマト しらす きゅうり 青じそ オリーブオイル) キャベツのみそ汁 (キャベツ たまねぎ うすあげ) <small>未満児529Kcal 17.6g 23.8g 86.5g 以上児659Kcal 20.7g 29.6g 72.6g 2.4g</small>	
順のおやつ	りんご 牛乳	アンパンマンお野菜せんべい 牛乳	カルシウムせんべい 牛乳	バナナ 牛乳	
3時のおやつ	鉄カルシウムウエハース 牛乳	★ボンデケーキ (チーズ入り)	★豆っこしんちゃん	ごまビスケット 牛乳	
日付	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	
献立	ごはん ちくわの磯辺揚げ (ちくわ 青のり 小麦粉) 青菜とうす揚げのごま和え (ほうれん草 人参 うすあげ もやし 白すりごま) オクラのすまし汁 (オクラ 玉ねぎ) <small>未満児400Kcal 12.7g 11.1g 80.1g 2.0g 以上児487Kcal 15.9g 10.4g 80.0g 2.6g</small>	ゆかりごはん 大豆とさつま芋の甘辛揚げ (大豆 さつま芋 ちりめんじゃこ) パンパンジーサラダ (もやし きゅうり 鶏ささみ ごまドレッシング) 大根のみそ汁 (大根 しめじ ほうれん草) <small>未満児458Kcal 14.4g 17.6g 59.0g 1.0g 以上児601Kcal 18.4g 21.7g 81.3g 1.3g</small>	親子丼 (ごはん 卵 鶏肉 玉ねぎ 椎茸 三ツ葉) きゅうりとハムの酢の物 (きゅうり ハム チーズ わかめ) なめこのみそ汁 (なめこ うすあげ 人参) りんご <small>未満児448Kcal 19.2g 12.7g 62.9g 1.9g 以上児529Kcal 23.7g 13.3g 77.0g 2.5g</small>	ごはん 肉じゃが (じゃが芋 豚肉 玉ねぎ 人参 しらたき グリンピース) カルシウムたっぷりサラダ (ひじき ツナ缶 枝豆 きゃべつ ちくわ) ほうれん草のすまし汁 (ほうれん草 しめじ えのき) 煮干し <small>未満児390Kcal 12.9g 7.7g 51.5g 1.5g 以上児494Kcal 18.5g 7.5g 72.1g 2.4g</small>	ちっちゃなロールパン サマースパゲッティ (スパゲティ ツナ缶 トマト にんにく パセリ) ブロッコリーの青じそドレッシング和え (ブロッコリー 人参 青じそドレッシング) アスパラベーコンスープ (アスパラ ベーコン コーン) <small>未満児412Kcal 14.6g 15.4g 52.9g 1.8g 以上児494Kcal 15.8g 17.1g 66.7g 2.5g</small>
順のおやつ	オレンジ 牛乳	りんご 牛乳	きなごせんべい 牛乳	バナナ 牛乳	
3時のおやつ	★わたらしだんご (未満児はアンパンマンせんべい) 牛乳	★カルビスチャーベツ(さくら・ももは大人ごぜりです)	ミニミレービスケット	★いちごのムース	
日付	14日(月)	15日(火)	16日(水) 海老先生	17日(木)	
献立	コッペパン 手作りひじきハンバーグ (豚ひき肉 ひじき たまねぎ ケチャップ) ポテトサラダ (じゃが芋 人参 きゅうり コーン ハム 黒なしマヨネーズ) わかめとえのきのスープ (わかめ えのき ねぎ) <small>未満児419Kcal 18.4g 16.8g 48.6g 1.6g 以上児582Kcal 26.2g 22.8g 67.5g 2.6g</small>	ごはん 豆腐ナゲット (豚ひき肉 おから 絹豆腐 黒なしマヨネーズ) マカロニの酢の物 (マカロニ きゅうり 人参 ハム みかぬ) ミネストローネ (玉ねぎ セロリ キャベツ 枝豆 トマト 黒なしマヨネーズ) <small>未満児458Kcal 18.2g 16.0g 57.8g 2.0g 以上児538Kcal 22.2g 16.4g 72.1g 2.6g</small>	ごはん 鮭とチーズの春巻き (薄焼きの皮 鮭 とろけるチーズ 大根) 切干大根のサラダ (切干大根 きゅうり シーチキン コーン 黒なしマヨネーズ) 小松菜ともやしのスープ (小松菜 もやし 人参) 国産さくらんぼゼリー <small>未満児516Kcal 13.5g 12.5g 87.2g 1.3g 以上児643Kcal 15.9g 16.7g 103.2g 2.0g</small>	ごはん 高野豆腐の煮物 (高野豆腐 人参 ごぼう 玉ねぎ 豚肉 干し椎茸) 人参とレンコンのマヨ和え (人参 れんこん 枝豆 黒なしマヨネーズ 白すりごま) ちくわのすまし汁 (ちくわ 大根 えのき 三ツ葉) <small>未満児509Kcal 15.0g 13.1g 82.5g 1.8g 以上児611Kcal 17.7g 14.3g 99.1g 2.5g</small>	ビンパン (ごはん 豚ひき肉 人参 ほうれん草 もやし 白ごま うすあげ にんにく) きわかめのサラダ (きわめ 椎茸 きゅうり 黒なしハム 青じそドレッシング) レタスとトマトのスープ (レタス トマト 卵) グリオコヨーグルト <small>未満児446Kcal 17.4g 11.9g 65.6g 1.7g 以上児580Kcal 22.2g 13.3g 89.2g 2.3g</small>
順のおやつ	食べっこベイベー 牛乳	りんご 牛乳	アンパンマンソフトせんべい 牛乳	バナナ 牛乳	
3時のおやつ	まがりせんべい	かぼちゃサブレ 牛乳	★みつおさつ 牛乳	★わらびもち (ももぐみはゼリー)	
日付	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	
献立	ごはん お野菜入り卵焼き (卵 ベーコン 牛乳 しめじ ほうれん草 玉ねぎ) きゅうりのゆかり和え (きゅうり ゆかり粉) 麩のすまし汁 (白玉麩 舞茸 人参 ねぎ) チーズ <small>未満児418Kcal 14.2g 16.9g 51.8g 1.5g 以上児499Kcal 15.3g 17.7g 67.6g 1.8g</small>	菜めしごはん 白身魚フライ (白身魚フライ) オクラのおかか和え (オクラ もやし かつお節) 豚汁 (豚もも肉 大根 うすあげ えのき 赤こんにゃく ごぼう 人参 ねぎ) <small>未満児259Kcal 14.2g 5.1g 38.8g 1.2g 以上児318Kcal 19.4g 3.2g 50.9g 1.8g</small>	ごはん うち豆カレー (うち豆 玉ねぎ 豚ひき肉 人参 カレールー) 海藻めんのサラダ (海藻めん きゅうり 黒なしハム コーン 青じそドレッシング) 黒ごまプリン 福神漬け <small>未満児534Kcal 17.8g 19.5g 73.4g 1.2g 以上児630Kcal 21.9g 22.7g 91.9g 1.9g</small>	ごはん ごぼうのひき肉よせ揚げ (ごぼう 鶏ひき肉 黒いりごま ねぎ しょうが) 豆腐サラダ (木綿豆腐 わかめ きゅうり 人参) なすのみそ汁 (なすび 玉ねぎ うす揚げ) <small>未満児392Kcal 18.9g 13.2g 48.2g 1.2g 以上児471Kcal 24.5g 14.6g 58.0g 1.6g</small>	ごはん さばのみそ煮 (さば) 五目煮豆 (大豆 豚肉 ひじき ごぼう 人参) しめじのみそ汁 (しめじ 小松菜 玉ねぎ) <small>未満児484Kcal 21.7g 18.6g 55.6g 1.3g 以上児599Kcal 28.0g 21.2g 70.5g 1.6g</small>
順のおやつ	マレービスケット 牛乳	りんご 牛乳	こつぶっこ 牛乳	バナナ 牛乳	
3時のおやつ	アスパラガスビスケット 牛乳	★オレンジ豆乳ゼリー	動物ビスケット 牛乳	★蒸しプリン	
日付	28日(月)	29日(火)	30日(水)		
献立	パン 蓮根のはさみ揚げ (豚肉 玉ねぎ 豚ひき肉) 春雨の酢の物 (春雨 人参 きゅうり わかめ ごま) コーンスープ (コーンペースト缶 ベーコン 玉ねぎ パセリ) いちごジャム <small>未満児511Kcal 17.1g 15.6g 72.7g 1.8g 以上児685Kcal 21.5g 18.0g 104.7g 2.5g</small>	ごはん タンドリーチキン (鶏肉 カレールー ケチャップ フレーンヨーグルト にんにく 生卵) ブロッコリーのごま和え (ブロッコリー ミニトマト 黒ごま) もやしのスープ (もやし わかめ えのき) 手作りふりかけ <small>未満児511Kcal 17.1g 15.6g 72.7g 1.8g 以上児685Kcal 21.5g 18.0g 104.7g 2.5g</small>	ごはん 松風焼き (豚ひき肉 玉ねぎ 白ごま) 切干大根の煮物 (切干大根 人参 干し椎茸 うすあげ) のっぺい汁 (黒牛 こんにゃく ごぼう 鶏肉 舞 人参) <small>未満児482Kcal 20.4g 17.9g 58.9g 1.7g 以上児629Kcal 26.9g 21.6g 79.4g 2.5g</small>		
順のおやつ	中半月 牛乳	りんご 牛乳	フィンガービスケット 牛乳		
3時のおやつ	★きつねおむすび チーズ	チョコス达克キー	★フレンチトースト 牛乳		

給食からのお知らせ

食中毒予防のため、6月～9月までは
手作りお弁当は中止させていただきます。
よろしくおねがいいたします。

*都合により献立を変更させて頂く場合があります。 栄養価表示はカロリー・蛋白・脂質・炭水化物・食塩相当量の順に表記してあります。
★マークは手作りおやつです。