



2020年6月のランチメニュー



ねやがわくこの木保育園

日	曜	献立			赤の食品	緑の食品	黄の食品
		昼	おやつ		血や肉になる	体の調子を整える	働く力になる
1	月	ごはん 鶏肉のマールド 焼き ポテトサラダ 白菜と大根のスープ	クラッカーサンド 牛乳	I補給 - 662kcal 蛋白質 23.4g 脂質 25.3g 食塩 2g	鶏肉	マールド きゅうり,人参 はくさい,大根,パセリ	米 じゃがいも,マヨドレ
2	火	ごはん 納豆かき揚げ 海藻サラダ しめじと麩の味噌汁	プリン ぼたぼた焼 牛乳	I補給 - 628kcal 蛋白質 18.5g 脂質 19.2g 食塩 1.7g	納豆,ちくわ ツナ缶,わかめ 味噌	南瓜,ごぼう,たまねぎ,人参 キャベツ,こんにゃく,寒天 しめじ,青ねぎ	米 小麦粉,片栗粉,キャノーラ油 キャノーラ油,きび砂糖 麩
3	水	コム・チン・ポー フォー・ガー ゴイ	シュガートースト 牛乳	I補給 - 690kcal 蛋白質 22.6g 脂質 19.9g 食塩 3.3g	牛肉 鶏肉 小桜えび	たまねぎ,ほうれん草,人参 白ねぎ,土生菜,レモン,レモン汁,もやし ちんげん菜,レモン キャベツ,切干大根,人参,きゅうり	米,キャノーラ油 フォー,きび砂糖,ごま油 きび砂糖
4	木	ごはん 鶏肉の南部焼き 胡瓜とちくわののり和え 豆乳味噌汁	鮭おにぎり 牛乳	I補給 - 732kcal 蛋白質 28.6g 脂質 20.4g 食塩 2.1g	鶏肉 ちくわ,しらす干し,味付のり 味噌,豆乳	きゅうり はくさい,人参,青ねぎ	米 白ごま,黒ごま きび砂糖
5	金	ごはん かたししゃものパン粉焼き マカロニサラダ ほうれん草と人参のスープ	レーズン蒸しパン 牛乳	I補給 - 611kcal 蛋白質 20.3g 脂質 18.7g 食塩 2.1g	ししゃも	パセリ きゅうり,人参,コーン ほうれん草,人参,パセリ	米 パン粉,キャノーラ油 マカロニ,マヨドレ
6	土	中華丼 具たくさんスープ	アンパンマンせんべい 牛乳	I補給 - 527kcal 蛋白質 17.1g 脂質 11.3g 食塩 1.9g	豚肉	たまねぎ,はくさい,人参,ピーマン,椎茸 青菜,人参,キャベツ	米,キャノーラ油,ごま油,片栗粉 じゃがいも
8	月	カレーライス コールスローサラダ りんご	ポップコーン 牛乳	I補給 - 652kcal 蛋白質 18.1g 脂質 21.2g 食塩 2.3g	豚肉	人参,たまねぎ,レーズン キャベツ,人参,コーン りんご	米,じゃがいも,カレールウ キャノーラ油 キャノーラ油,きび砂糖
9	火	ごはん 鮭のコーンマヨ焼き ひじき煮 南瓜と玉ねぎの味噌汁	コーンフレーク 牛乳	I補給 - 623kcal 蛋白質 23.9g 脂質 16.6g 食塩 1.6g	鮭 うすあげ 味噌	コーン,パセリ ひじき,人参 南瓜,たまねぎ,青ねぎ	米 マヨドレ キャノーラ油,きび砂糖
10	水	麦ごはん 肉豆腐 いんげんの和え物 かき玉汁	チーズパン 牛乳	I補給 - 611kcal 蛋白質 26.8g 脂質 17.6g 食塩 2.3g	豚肉,豆腐 卵	はくさい,たまねぎ,人参,青ねぎ いんげん,人参 えのき	米,押麦 きび砂糖 きび砂糖 片栗粉
11	木	麦ごはん 白身魚の梅おろし もやしの和えもの 厚揚げとしめじの味噌汁	フライドポテト 牛乳	I補給 - 532kcal 蛋白質 21.6g 脂質 15.5g 食塩 2.4g	たら わかめ 厚あげ,味噌	大根,梅干し もやし,いんげん,人参 しめじ,青ねぎ	米,押麦 白ごま,きび砂糖
12	金	ごはん 鶏肉の塩麩焼き さつま芋と切り昆布の煮物 うす揚げと小松菜の味噌汁	豆乳きな粉かん 牛乳	I補給 - 623kcal 蛋白質 25g 脂質 19.7g 食塩 1.9g	鶏肉 昆布 うすあげ,味噌	人参 小松菜	米 さつま芋,きび砂糖
13	土	ウインナーピラフ 具たくさんスープ	ぼたぼた焼 牛乳	I補給 - 537kcal 蛋白質 14.7g 脂質 14.8g 食塩 2.2g	チキンウインナー わかめ	たまねぎ,コーン,人参,ピーマン はくさい,しめじ	米,キャノーラ油 じゃがいも
15	月	ごはん 白身魚の味噌煮 青菜のお浸し わかめと麩のすまし汁	豆腐ドーナツ 牛乳	I補給 - 595kcal 蛋白質 22.3g 脂質 16.2g 食塩 2g	ホキ,味噌 わかめ	土生姜 青菜,はくさい,人参	米 きび砂糖 麩



今日のまごわやさしい献立
(11日)

ま	ご	わ	や	さ	し	い
原	白	わ	ま	し	し	い
産	ご	か	ち	め	め	い
地	ま	め	や	じ	じ	い

ねやがわくこの木保育園

日	曜	献立			赤の食品			緑の食品			黄の食品		
		昼	おやつ		血や肉になる	体の調子を整える	働く力になる						
16	火	梅ごはん 鶏肉の照り焼き 高野豆腐煮 そうめんの味噌汁	コアコアヨーグルト ミニフィッシュ 牛乳	I補キ - 661kcal 蛋白質 29.8g 脂質 20.7g 食塩 2.7g	鶏肉 高野豆腐 味噌	梅干し 人参, しめじ, きぬさや 人参, 青ねぎ	米, 白ごま きび砂糖 きび砂糖 そうめん						
17	水	ごはん 柳川風煮 わかめとコーンのサラダ 大根とえのきの味噌汁	メロントースト 牛乳	I補キ - 666kcal 蛋白質 24.6g 脂質 20.2g 食塩 2.2g	牛肉, 卵 わかめ 味噌	ごぼう, たまねぎ, 人参, 青ねぎ コーン, キャベツ, 人参 大根, えのき, 青ねぎ	米 こんにゃく, キャノー油, きび砂糖 キャノー油, きび砂糖						
18	木	きつねうどん ブロッコリーのおかか和え パイン缶	炊き込みおにぎり 牛乳	I補キ - 556kcal 蛋白質 18.5g 脂質 11.1g 食塩 3g	うすあげ, かまぼこ 糸かつお	ほうれん草, 青ねぎ ブロッコリー, 人参 パイン缶	うどん, きび砂糖, きび砂糖 きび砂糖						
19	金	ごはん 肉じゃが ほうれん草の納豆和え 豆腐としめじの味噌汁	麩のラスク オレンジ 牛乳	I補キ - 565kcal 蛋白質 20.5g 脂質 16.4g 食塩 1.7g	豚肉 納豆 豆腐, 味噌	たまねぎ, 人参, いんげん ほうれん草, 人参 しめじ, 青ねぎ	米 じゃがいも, こんにゃく, キャノー油 きび砂糖 きび砂糖						
20	土	豚丼 具だくさん味噌汁	ぱりんこ 牛乳	I補キ - 515kcal 蛋白質 19.6g 脂質 11.1g 食塩 1.8g	豚肉 わかめ, 味噌	たまねぎ, 青ねぎ 大根, 人参, たまねぎ	米, こんにゃく, きび砂糖						
22	月	アマランサスごはん 豚肉の生姜炒め 大学かぼちゃ 豆腐とほうれん草の味噌汁	みたらしまカロニ 牛乳	I補キ - 592kcal 蛋白質 25g 脂質 14.3g 食塩 1.7g	豚肉 豆腐, 味噌	たまねぎ, キャベツ, 人参, 生姜, ビーマン 南瓜 ほうれん草	米, アマランサス きび砂糖, キャノー油 キャノー油, きび砂糖						
23	火	ごはん 鶏肉のピザ焼き ひじきサラダ もやしと小松菜のスープ	キャロットケーキ 牛乳	I補キ - 720kcal 蛋白質 25.4g 脂質 29.1g 食塩 2.1g	鶏肉, チーズ	たまねぎ, コーン, パセリ ひじき, きゅうり, 人参 もやし, 小松菜	米 キャノー油, キャノー油 マヨドレ, 白すりごま, きび砂糖						
24	水	ごはん 牛肉と厚揚げの味噌煮 ほうれん草のごま和え 麩と玉ねぎのすまし汁	ジャムサンド 牛乳	I補キ - 554kcal 蛋白質 22.4g 脂質 13.9g 食塩 1.8g	牛肉, 厚揚げ, 味噌	たまねぎ, 人参, きぬさや ほうれん草, はくさい たまねぎ, 青ねぎ	米 こんにゃく, きび砂糖 白すりごま, きび砂糖 麩						
25	木	アマランサスごはん ポークチャップ セロリと胡瓜のサラダ 大根と青菜のスープ	おにぎり レバーの甘辛煮 牛乳	I補キ - 655kcal 蛋白質 28.7g 脂質 14g 食塩 2g	豚肉 ちくわ	たまねぎ, しめじ, パセリ きゅうり, セロリ, 人参 大根, 青菜	米, アマランサス きび砂糖, キャノー油 マヨドレ, きび砂糖						
26	金	ごはん 麻婆豆腐 春雨の中華和え わかめとコーンのスープ	ちんすこう 牛乳	I補キ - 697kcal 蛋白質 23.8g 脂質 24.9g 食塩 2.6g	豆腐, 豚ミンチ, 味噌 わかめ	たまねぎ, 人参, 青ねぎ, 生姜 きゅうり, 人参 コーン	米 キャノー油, きび砂糖, 片栗粉, ごま油 春雨, きび砂糖, ごま油						
27	土	和風スパゲティ 具だくさんスープ	アンパンマンせんべい 牛乳	I補キ - 433kcal 蛋白質 16.3g 脂質 13.6g 食塩 1.6g	鶏肉	たまねぎ, しいたけ, 人参, にんじ, 小松菜 キャベツ, もやし, 人参, しめじ	スパゲティ, サラダ油, キャノー油 きび砂糖						
29	月	ごはん さばの塩焼き 小松菜の煮浸し もやしと玉ねぎの味噌汁	ぶどうゼリー ばかうけ 牛乳	I補キ - 534kcal 蛋白質 20.4g 脂質 15.9g 食塩 1.2g	サバ 味噌	小松菜, はくさい, 人参 もやし, たまねぎ, 青ねぎ	米 きび砂糖						
30	火	ミネラルロール 鶏肉のトマト煮 グリーンサラダ 小松菜と人参のスープ	きな粉おにぎり 牛乳	I補キ - 696kcal 蛋白質 28.2g 脂質 26.4g 食塩 2.6g	鶏肉	たまねぎ, しめじ, トマト缶, パセリ ブロッコリー, グリーンアスパラ, コーン 小松菜, 人参	ミネラルロール じゃがいも, キャノー油, きび砂糖 マヨドレ						