

そよかぜ組

平成29年6月 献立

㈱育児サポートカスタネット「森の保育園」

日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	夕食	
1 15 29	木 りんご エネルギー55Kcal たんぱく質2.3g 豆乳 脂質1.3g	三色玄米ご飯 味噌汁 青菜のなめたけ セロリの甘酢和え	エネルギー321Kcal たんぱく質13.5g 脂質7.1g	玄米せんべい エネルギー123Kcal オレンジ たんぱく質5.3g 豆乳 脂質2.3g	玄米海苔おにぎり エネルギー220Kcal 味噌汁 たんぱく質7.8g 胡麻和え 脂質5.0g
2 16 30	金 オレンジ エネルギー47Kcal たんぱく質2.7g 豆乳 脂質1.3g	玄米ご飯 味噌汁 なすのミートグラタン風 温野菜 かぼちゃサラダ	エネルギー358Kcal たんぱく質11.1g 脂質8.2g	じゃがいも 枝豆 エネルギー122Kcal 豆乳 たんぱく質5.4g 16日お誕生日ケーキ 脂質1.5g	玄米梅おにぎり エネルギー259Kcal 味噌汁 たんぱく質10.6g 納豆和え 脂質7.9g
3, 10 17, 24	土 ぼんせん エネルギー66Kcal たんぱく質3.0g 豆乳 脂質1.3g	玄米ご飯 味噌汁 お浸し 冷奴	エネルギー264Kcal たんぱく質11.2g 脂質6.4g	おにぎり エネルギー173Kcal たんぱく質5.2g 豆乳 脂質3.1g	玄米雑炊 エネルギー240Kcal 五目豆 たんぱく質7.2g りんご 脂質2.9g
5 19	月 玄米 エネルギー66Kcal たんぱく質3.0g 豆乳 脂質1.3g	玄米ご飯 味噌汁 高野豆腐煮物 田楽なす 春雨サラダ	エネルギー321Kcal たんぱく質11.7g 脂質8.3g	お好み焼き風 エネルギー181Kcal たんぱく質3.4g 豆乳 脂質3.5g	玄米海苔おにぎり エネルギー238Kcal 味噌汁 たんぱく質8.6g 白和え 脂質5.0g
6 20	火 メロン エネルギー47Kcal たんぱく質2.7g 豆乳 脂質1.3g	玄米ご飯 味噌汁 豆腐オムレツ ポテトサラダ ラタトゥウ	エネルギー360Kcal たんぱく質11.4g 脂質9.5g	さつまいも エネルギー160Kcal ソラマメ たんぱく質3.2g 豆乳 脂質1.4g	玄米ごまおにぎり エネルギー289Kcal 味噌汁 たんぱく質10.2g 切干大根の煮物 脂質5.8g
7 21	水 キウイ エネルギー54Kcal たんぱく質2.7g 豆乳 脂質1.3g	玄米稲荷すし 味噌汁 五目豆 かぼちゃ煮 きゅうりとしその漬物風	エネルギー380Kcal たんぱく質12.9g 脂質11.4g	じゃが芋もち エネルギー167Kcal たんぱく質4.7g 豆乳 脂質1.5g	玄米海苔おにぎり エネルギー268Kcal 味噌汁 たんぱく質5.3g 春雨和え 脂質3.7g
8 22	木 夏みかん エネルギー47Kcal たんぱく質2.7g 豆乳 脂質1.3g	玄米ごはん 味噌汁 焼きコロッケ 野菜ステーキ ひよこ豆のツナサラダ風	エネルギー363Kcal たんぱく質11.5g 脂質7.4g	かぼちゃ エネルギー108Kcal りんご たんぱく質3.8g 豆乳 脂質1.5g	玄米梅おにぎり エネルギー230Kcal 味噌汁 たんぱく質6.7g キャベツと油揚げの煮びたし 脂質4.4g
9 23	金 りんご エネルギー55Kcal たんぱく質2.3g 豆乳 脂質1.3g	玄米ご飯 味噌汁 冬瓜そぼろあん きゅうりとみょうがの甘酢和え 落と油揚げの炊き合わせ	エネルギー343Kcal たんぱく質11.3g 脂質10.8g	じゃが芋 エネルギー112Kcal ブルーン たんぱく質3.7g 豆乳 脂質1.3g	玄米梅おにぎり エネルギー253Kcal 味噌汁 たんぱく質8.0g おから煮 脂質6.5g
12 26	月 オレンジ エネルギー47Kcal たんぱく質2.7g 豆乳 脂質1.3g	夏野菜のカレー 味噌汁 りんご キャベツコールスロー	エネルギー358Kcal たんぱく質11.1g 脂質8.2g	ようかん エネルギー147Kcal たんぱく質5.7g 豆乳 脂質1.6g	玄米ごまおにぎり エネルギー219Kcal 味噌汁 たんぱく質7.8g 湯豆腐 脂質4.0g
13 27	火 玄米 エネルギー66Kcal たんぱく質3.0g 豆乳 脂質1.3g	玄米ご飯 味噌汁 ひよこ豆つくね風 小松菜の白和え 切り干し大根煮	エネルギー366Kcal たんぱく質12.0g 脂質7.9g	とうもろこし エネルギー160Kcal りんご たんぱく質3.2g 豆乳 脂質1.4g	玄米海苔おにぎり エネルギー260Kcal 味噌汁 たんぱく質9.4g 切り干し大根煮 脂質5.7g
14 28	水 パイナップル エネルギー54Kcal たんぱく質2.7g 豆乳 脂質1.3g	玄米ごはん 味噌汁 れんこんハンバーグ ポテトサラダ ナスとズッキーニのグリル	エネルギー360Kcal たんぱく質15.8g 脂質6.0g	蒸しパン エネルギー177cal たんぱく質4.8g 豆乳 脂質3.9g	玄米梅おにぎり エネルギー259Kcal 味噌汁 たんぱく質10.6g 納豆和え 脂質7.9g

※ 野菜の仕入れの関係上、献立が差し変わることもございます。ご了承下さいませ。  
 ※ 全児童対象に補食のご用意もしております。

発行責任者 園長 長野 仁未  
 発行者 管理栄養士 及川 佐知子