

6月予定献立表

葛飾区渋江保育園



曜	日付	メニュー	主 な 材 料			栄 養 価	
			熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの	以上児	未満児
木	4	手作りのり佃煮ごはん 味噌汁 かつおの竜田揚げ 果物 キャベツとにんじんサラダ	胚芽精米 砂糖 片栗粉 100%米粉 サラダ油	かつお みそ	のり キャベツ にんじん たまねぎ こまつな 甘夏みかん	E 485kcal P 23.1g F 13.7g S 1.4g	E 465kcal P 17.5g F 15.3g S 1.3g
木	11	入梅イワシのかば焼き丼 果物 アスパラベーコンポテト すまし汁	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 じゃが芋	いわし ベーコン	たまねぎ アスパラガス にんじん わかめ 青ねぎ すいか	E 639kcal P 17.1g F 12g S 1g	E 564kcal P 16.3g F 12.8g S 0.9g
火	16	ごはん <small>キャベツのおつゆ</small> 厚揚げマーボー 果物 アスパラ炒め	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 はるさめ	鶏ひき肉 みそ 生揚げ	にんじん たまねぎ しいたけ にら 長ねぎ アスパラガス コーン キャベツ すいか	E 513kcal P 18.3g F 15g S 1.5g	E 465kcal P 17.5g F 15.3g S 1.3g
金	19	胚芽米ごはん 味噌汁 あじと鶏肉のさんが焼き 果物 キューブサラダ	胚芽精米 なが芋 片栗粉 サラダ油 砂糖	あじ 鶏ひき肉 みそ	たまねぎ にんじん 青じそ 梅干し トマト きゅうり もやし こまつな メロン	E 497kcal P 19.7g F 16.1g S 1.3g	E 456kcal P 19.7g F 16.4g S 1.2g
水	24	ごはん 味噌汁 大豆入り煮込みハンバーグ 果物 野菜とじゃこのさっぱり煮	米 サラダ油 片栗粉 砂糖	鶏ひき肉 大豆 ベーコン しらす干し みそ	たまねぎ トマト缶 にんじん キャベツ だいこん さやいんげん わかめ 甘夏みかん	E 597kcal P 29.8g F 22.2g S 2.8g	E 525kcal P 26.6g F 20.9g S 2.3g
金	26	胚芽米ごはん 味噌汁 煮魚わかめ添え 果物 野菜の天ぷら	胚芽精米 砂糖 100%米粉 サラダ油 じゃが芋	かれい 油揚げ みそ	わかめ にんじん さやいんげん たまねぎ メロン	E 561kcal P 21.7g F 13.9g S 1.6g	E 497kcal P 19.9g F 14.3g S 1.3g
火	30	わかめごはん <small>キャベツのおつゆ</small> 野菜コロッケ 果物 アスパラ炒め	米 ごま サラダ油 じゃが芋 上新粉 コーンフレーク はるさめ	かつお節	わかめ にんじん たまねぎ えのきたけ アスパラガス コーン キャベツ すいか	E 522kcal P 11.8g F 13g S 1.6g	E 470kcal P 12.2g F 13.6g S 1.4g

*この献立表は区内公立保育園統一の予定表です。行事その他の都合により、内容を変更することがありますのでご了承ください。

*ベーコンは、卵と牛乳を使用していません。