



献立表



港北こども園

線より下は3時のおやつで、前10時のおやつは温めた牛乳とおせんべいやクッキーです。

月 火 水 木 金 土

						1
3	4	5	6	7	8	
ご飯 みそ汁 シュウマイ 胡麻酢和え	冷やしそうめん ツナサラダ	オムライス フレンチサラダ スープ	ご飯 みそ汁 煮魚 酢の物	黒糖パン 大豆のスープ マカロニサラダ		
チュロス	みかんゼリー	どら焼き	シフォンケーキ	おにぎり		
10	11	12	13	14	15	
ご飯 みそ汁 南瓜の加-あんかけ 春雨の酢の物	焼きそば 大根サラダ ワカメスープ	魚の蒲焼き丼 即席漬け 青菜のスープ	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き コールスロー	ロールパン コーンクリームシチュー みかんサラダ		
ラスク	アセロラゼリー	ホットケーキ	わらびもち	おにぎり		
17	18	19	20	21	22	
ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ ごまサラダ	スパゲティナポリタン コーンサラダ スープ	三色丼 千草和え オニオンスープ	ご飯 みそ汁 魚の照り焼き 甘酢和え	トースト 肉団子スープ パインサラダ		
フレンチトースト	パインゼリー	お好み焼き	ロールケーキ	おにぎり		
24	25	26	27	28	29	
ご飯 みそ汁 肉じゃが 甘酢漬け	煮込みうどん 菜の花サラダ	肉豆腐丼 三色酢の物 春雨スープ	ご飯 みそ汁 はんぺんフライ 白和え	バターロール マカロニシチュー 南瓜サラダ		
りんご寒天	お誕生日ケーキ	蒸しパン	フルーツヨーグルト	おにぎり		

栄養素 \ 日	6/10	6/11	6/12	6/13	6/14	6/24	6/25	6/26	6/27	6/28
エネルギー (kcal)	288	287	307	280	290	320	298	299	299	286
たんぱく質 (g)	9.9	9.3	14.2	16	13.3	10.6	13	14.3	10	12.1
カルシウム (mg)	119	75	95	90	101	80	76	100	94	102
鉄 (mg)	2.4	1.3	1.3	1.3	1	2.3	2.3	1.8	2.7	1
ビタミンC (mg)	48	30	15	49	21	33	25	9	10	23

