

献立表

| | | | |
|-------|-------|----|----|
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 |
|-------|-------|----|----|

クッキングキョートー園児給食

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | | |
|-----|---|---|--|--|---|--|------------------------------------|------------------|
| | 2024年6月17日(月) | 2024年6月18日(火) | 2024年6月19日(水) | 2024年6月20日(木) | 2024年6月21日(金) | 2024年6月22日(土) | | |
| お弁当 | ■さばみそ煮 さば切身 1切 土生姜 1g かつおだし 2g さとう 2g 濃口醤油 2g 赤みそ業務 0.5g ■じゃが玉煮 じゃが芋 30g 玉葱 5g 鶏ミンチ(もも) 10g にんじん 10g むき枝豆 3g かつおだし 2g さとう 1g 濃口醤油 1g ■ほうれんそうソテー ほうれん草 30g コーン 3g 油 0.8g 塩 0.3g ■ごはん 米 55g | ■かぼちゃ挽肉フライ 南瓜挽肉フライ 1こ 油 4g ■高野豆腐のツナ煮 高野豆腐 8g ツナフレーク 5g にんじん 15g グリーンピース 3g かつおだし 2g 濃口醤油 1g さとう 1g ■いんげん含め煮 インゲン 25g 油揚 2g かつおだし 2g 濃口醤油 1g 砂糖 1g ■スパソテー スパゲティ 5g コーン 3g 油 0.8g 塩 0.1g ■ごはん 米 55g | ■ホイコーロー 豚肉ももスライス 35g キャベツ 25g 緑ピーマン 5g にんじん 5g 油 0.8g さとう 2g 赤みそ業務 1g 濃口醤油 1g ■えび焼売 ■アスパラかか煮 グリーンアスパラ 25g 花粉 0.5g かつおだし 6g 砂糖 3g 濃口醤油 3g ■ごはん 米 55g | ■ポテトとお米のささみカツ ポテトとお米のささみカツ 1こ 油 4g ■小松菜の煮付 小松菜 25g 人参 5g 油揚 3g かつおだし 2g 砂糖 0.5g 濃口醤油 0.5g ■さつまいも甘煮 さつまいも甘露煮 2こ ■ごはん 米 55g | ■さわら西京焼き20g ■冬瓜あんかけ 冬瓜 30g むき枝豆 5g にんじん 20g 鶏ミンチ(もも) 5g かつおだし 2g さとう 1g 濃口醤油 1g 片栗粉 3g ■磯辺揚 ちくわ磯辺天ぶら 1こ 油 3g ■ごはん 米 55g | ■エビフライ えびフライ 1こ 油 2g ■カリフラワーのおかか和え ミニカリフラワー 15g ブロッコリー 10g 花粉 0.3g 濃口醤油 0.3g ■チンジャオロース 豚肉ももスライス 15g ピーマン 10g 赤パプリカスライス 10g レンコン水煮 20g しょうが 0.5g さとう 2g 濃口醤油 2g 赤味噌 1g 油 0.8g ■ごはん 米 55g | | |
| | | 小麦, さば, 大豆, 鶏肉 | 小麦, さば, 大豆, 豚肉, りんご | 小麦, えび, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉 | 小麦, さば, 大豆, 鶏肉 | 小麦, さば, 大豆, 鶏肉 | 小麦, えび, 大豆, 豚肉 | |
| | | エネルギー 373 たんぱく質 18.3 脂質 8.5 食塩 1.1 | エネルギー 435 たんぱく質 14.4 脂質 11.1 食塩 0.7 | エネルギー 380 たんぱく質 15.1 脂質 8.7 食塩 0.9 | エネルギー 349 たんぱく質 10.8 脂質 6.3 食塩 0.4 | エネルギー 391 たんぱく質 17.2 脂質 10.5 食塩 1.1 | エネルギー 313 たんぱく質 11.9 脂質 5.2 食塩 0.5 | |
| | おやつ | 源氏パイ | 減塩ぱりんこ | マリービスケット | ぼたぼた焼き | きなこ餅せんべい | 雪の宿 | つくし組はハイハイを提供します。 |

献立表

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 |
|-------|-------|----|----|
|-------|-------|----|----|

クッキングキョートー園児給食

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | | |
|-----|--|---|---|---|---|---|-------------------|--|
| | 2024年6月24日(月) | 2024年6月25日(火) | 2024年6月26日(水) | 2024年6月27日(木) | 2024年6月28日(金) | 2024年6月29日(土) | | |
| お弁当 | ■いわし紀州煮 ■千切大根含め煮 切干大根 4g にんじん 10g 油揚 8g かつおだし 2g さとう 1g 濃口醤油 1g ■小松菜のソテー 小松菜 25g 印南 カットベーコン 2g 油 0.8g 濃口醤油 0.3g ■ごはん 米 55g | ■ヒレカツ ヒレカツ 40g 油 4g ■南瓜サラダ 南瓜 40g 塩 0.1g ■ブロッコリーのおろしあえ ブロッコリー 25g 大根おろし 10g かつおだし 2g 濃口醤油 0.5g ■ごはん 米 55g | ■ほっけ塩焼 ■ナゲット 豆腐ナゲット 40g 油 3g ■チンゲン菜おひたし チンゲン菜 30g 赤パブリカスライス 3g かつおだし 2g 砂糖 0.5g 濃口醤油 0.5g ■ごはん 米 55g | ■チキン照り焼き ■5種の野菜入肉焼売 ■人参チャンプル にんじん 25g ツナフレーク 8g ピーマン 5g 塩 0.2g さとう 0.2g 濃口醤油 0.2g 油 0.8g ■オクラかか煮 オクラ 20g えのきだけ 3g 糸花かつお 500g 0.5g かつおだし 2g 砂糖 0.5g 濃口醤油 0.5g ■ごはん 米 55g | ■から揚げ(鶏肉) 鶏肉もも 50g 濃口醤油 2g かたくり粉 6g 油 4g ■野菜のコンソメ煮 キャベツ 25g 玉葱 8g ベーコン 8g コーン 3g コンソメ 0.3g さとう 0.3g 濃口醤油 0.5g ■太もやし1kg ■にんじん ■青じそノオイルドレッシング ■ごはん 米 55g | ■白身魚フライ 白身魚フライ 1こ 油 3g ■キャベツゆかり和え キャベツ 30g ゆかり 0.5g うす口醤油 0.5g ■肉だんご ■れんこん金平 れんこん 20g にんじん 10g 豚肉ももスライス 8g さとう 0.5g 濃口醤油 0.5g 油 0.8g ■ごはん 米 55g | | |
| | 小麦, さば, 大豆, 豚肉 | 小麦, さば, 大豆, 豚肉 | 小麦, さば, 大豆, 豚肉 | 小麦, さば, 大豆, 鶏肉, 豚肉 | 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, セラチン | 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉, ごま | | |
| | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 | エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 | |
| | 348 14.8 6.6 1 | 327 11.4 6 0.5 | 379 12.2 13.7 0.9 | 346 13.2 7.9 1 | 427 14.2 17.3 0.9 | 346 11.5 6.8 0.9 | | |
| おやつ | 源氏パイ | 減塩ぱりんこ | マリービスケット | ぼたぼた焼き | きなこ餅せんべい | 雪の宿 | つくし組はハイハイを提供します。 | |