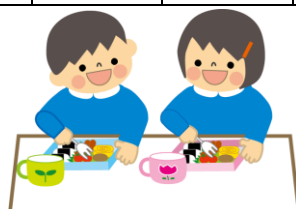


令和元年 6月

日	曜日	昼食献立名	栄養価		主な食材			
			幼児	乳児	血や肉になる	力や骨になる	体を整える	調味料・その他
3 17	月	ロールパン	501kcal	476kcal	鶏肉	バターロール	にんじん	塩
		ポテトサラダ	タンパク質	タンパク質	牛乳	食パン	たまねぎ	コンソメ
		オレンジ	20.1g	19.2g		油、小麦粉	グリーンピース	シチュールー
		クリームシチュー	脂質 18.2g	脂質 16.3g		じゃがいも	コーン	マヨネーズ
4 18	火	ごはん	508kcal	472kcal	鶏肉	精米	わかめ	塩
		鶏肉の照り焼き	タンパク質	タンパク質	シラス	砂糖	ほうれん草	しょうゆ
		ほうれん草のおひたしシラス和え	20.2g	18.3g		かぼちゃ	オレンジ	
		オレンジ	脂質 19.2g	脂質 17.2g				
5 19	水	ごはん	518kcal	481kcal	鶏肉	精米	コーン	しょうゆ
		鶏肉の卵とじ風煮	タンパク質	タンパク質	卵	砂糖	枝豆	酒、塩
		コーンと枝豆の炒め物	19.2g	18.3g			りんご	みりん
		りんご	脂質 16.2g	脂質 15.8g				
6 20	木	ごはん	544kcal	501kcal	豚肉	精米	キャベツ	酒
		ハンバーグ	タンパク質	タンパク質	牛肉	油	たまねぎ	みりん
		チンゲン菜のゴマ和え	25.1g	22.1g		ゴマ	チンゲン菜	出し汁
		オレンジ	脂質 18.9g	脂質 18.2g			オレンジ	しょうゆ 塩
7 21	金	ごはん	510kcal	491kcal	豚肉	精米	キャベツ	酒
		豚肉とキャベツ卵添え	タンパク質	タンパク質	鯉ぶし	砂糖	ほうれん草	みりん
		ほうれん草お浸し鯉節和え	21.3g	19.1g	卵		りんご	出し汁
		りんご	脂質 20.1g	脂質 19.3g				しょうゆ 塩
10 24	月	カレーライス	552kcal	450kcal	豚肉	精米	たまねぎ	カレー粉
		リンゴ	タンパク質	タンパク質		油	にんじん	
			21.3g	20.3g		小麦粉	りんご	
			脂質 18.4g	脂質 17.4g		片栗粉		
11 25	火	ごはん	528kcal	479kcal	豚肉	精米	にんじん	酒
		肉じゃが	タンパク質	タンパク質		油、じゃがいも	たまねぎ	みりん
		ブロッコリー中華風味	23.1g	20.1g		砂糖	ブロッコリー	出し汁
		オレンジ	脂質 18.1g	脂質 17.2g			オレンジ	しょうゆ 塩酢
12 26	水	ごはん	498kcal	441kcal	タラ	精米	ひじき	しょうゆ
		タラのパン粉焼き	タンパク質	タンパク質		パン粉	にんじん	酒、塩
		ひじきとインゲン煮	18.2g	17.2g			いんげん	だし汁
		オレンジ	脂質 18.1g	脂質 17.5g			わかめ	
13 27	木	ごはん	528kcal	479kcal	鶏肉	精米	バナナ	酒
		鶏肉マーマレード焼き	タンパク質	タンパク質		油	たまねぎ	みりん
		ブロッコリー中華風味	23.1g	20.1g			ブロッコリー	出し汁
		オレンジ	脂質 18.1g	脂質 17.2g			オレンジ	しょうゆ 塩酢
14 28	金	ごはん	544kcal	501kcal	鶏肉	精米	キャベツ、もやし	酒
		鶏肉の胡麻味噌焼	タンパク質	タンパク質	味噌	油	たまねぎ	みりん
		ほうれん草のバター風味	25.1g	22.1g	牛肉	バター	ほうれん草	出し汁
		オレンジ	脂質 18.9g	脂質 18.2g		ゴマ	オレンジ	しょうゆ 塩



株式会社 フフ