

令和6年6月予定献立

おのすみれ

日	曜	未満児おやつ	おひる	3時おやつ	主な食品	未 以	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩 相当
1	土		パン バナナ 牛乳 お弁当 (園で用意します)							
2	日									
3	月	クッキー 牛乳	塩麻婆豆腐 スパゲッティサラダ グレープフルーツ	★フライドポテト 牛乳	豚挽肉 豆腐 椎茸 ニラ 葱 レタス きゅうり ハム スパゲッティ グレープフルーツ		624	19.8	27.5	1.3
4	火	バナナ 牛乳	焼き魚 ひじき入りポテトサラダ みそ汁	黒糖パン 牛乳	鮭 ひじき じゃが芋 きゅうり 人参 キャベツ しめじ		595	30.8	19.8	1.4
5	水	おせんべい 牛乳	肉じゃが ほうれん草のきのこ和え トマト	★マカロニあべかわ 牛乳	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 白滝 いんげん ほうれん草 えのき トマト		526	19.6	15.8	1.2
6	木	えびせん 牛乳	ちくわのいそべ揚げ 根菜サラダ スープ	カステラ 牛乳	ちくわ れんこん かにかま キャベツ 人参 チンゲン菜 玉ねぎ 卵		605	21.8	22.1	1.8
7	金	クッキー 牛乳	コーンカレー ツナサラダ オレンジ	バナナ ハッピーターン 牛乳	豚肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 グリンピース コーン ツナ きゅうり レタス トマト オレンジ		623	18.2	30.8	1.9
8	土		パン バナナ 牛乳 お弁当 (園で用意します)							
9	日									
10	月	おせんべい 牛乳	かじきの照り焼き まごわやさしいサラダ みそ汁	★マーブル蒸しパン 牛乳	めかじき 水煮大豆 わかめ しらす きゅうり トマト 椎茸 じゃが芋 さつま芋 油揚げ 葱		537	23.4	17.2	1.6
11	火	卵ボーロ 牛乳	ポークチャップ コーンサラダ バナナ	ゼリー 牛乳	豚肉 ヨーグルト 人参 玉ねぎ ビーマン きゅうり コーン レタス みかん缶 バナナ		525	19.4	14.3	1.2
12	水	クッキー 牛乳	森のクリームシチュー ふりかけ ブロッコリー トマト	プチダノン ムーンライト 麦茶	鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ コーン グリンピース マッシュルーム しめじ エリンギ ブロッコリー トマト		513	17.1	13.0	0.3
13	木	クッキー 牛乳	豆腐の中華風煮 ほうれん草のいそべ和え オレンジ	★フレンチトースト 牛乳	鶏挽肉 豆腐 人参 タケノコ 椎茸 葱 ほうれん草 のり オレンジ		591	23.5	20.6	1.6
14	金	おせんべい 牛乳	鶏の唐揚げネギソース もやしのツナ和え スープ	★枝豆 牛乳	鶏肉 葱 もやし きゅうり ツナ 卵 ニラ 春雨		575	28.3	23.6	2.0
15	土		パン バナナ 牛乳 お弁当 (園で用意します)							
16	日									
17	月	オレンジ 牛乳	タラのみどり揚げ 中華サラダ コーンスープ	★ふかし芋 牛乳	タラ 卵 ビーマン ハム きゅうり 春雨 人参 みかん缶 コーンクリーム缶 牛乳		580	22.2	17.2	1.8
18	火	おせんべい 牛乳	厚揚げのそぼろ煮 夏野菜のおかか和え グレープフルーツ	★焼きそば 牛乳	豚挽肉 厚揚げ 人参 ビーマン もやし きゅうり ナス トマト グレープフルーツ		538	25.4	19.4	1.7
19	水	おせんべい 牛乳	コロッケ (おにぎりの日) マカロニサラダ バナナ	アスパラ菓子 牛乳	コロッケ ハム マカロニ きゅうり レタス バナナ		581	16.5	21.2	1.1
20	木	パン 牛乳	ひじき入りハンバーグ もやしのごま和え みそ汁	チーズ リッツ 麦茶	豚挽肉 ひじき 卵 パン粉 牛乳 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり 葱 麩		621	26.8	23.7	2.1
21	金	おせんべい 牛乳	かぼちゃの中華風煮 しらすときゅうりの酢の物 トマト	★ココア蒸しパン 牛乳	鶏挽肉 かぼちゃ 人参 ビーマン 椎茸 しらす きゅうり わかめ トマト		571	19.6	13.7	2.0
22	土		パン バナナ 牛乳 お弁当 (園で用意します)							
23	日									
24	月	クッキー 牛乳	親子煮 小松菜おかか和え グレープフルーツ	★ツナサンド 牛乳	鶏挽肉 卵 じゃが芋 人参 グリンピース 玉ねぎ キャベツ 小松菜 グレープフルーツ		620	23.2	23.2	2.3
25	火	クッキー 牛乳	スタミナ丼 ポテト (お誕生日会) ふわふわ卵のスープ オレンジ	★プリンアラモード 麦茶	豚肉 人参 ニラ 葱 ポテト 卵 玉ねぎ キャベツ オレンジ		595	21.2	22.7	2.1
26	水	クッキー 牛乳	しゅうまいのあんかけ サウザンサラダ バナナ	ぼりぼり小魚 ソフトサラダ 牛乳	しゅうまい 人参 えのき もやし いんげん レタス きゅうり トマト コーン バナナ		565	19.5	21.3	1.5
27	木	おせんべい 牛乳	夏野菜カレー ブロッコリーの塩昆布和え オレンジ	コーンフレーク 牛乳	豚肉 かぼちゃ じゃが芋 人参 玉ねぎ ナス ビーマン パプリカ トマト ブロッコリー オレンジ		567	17.8	25.6	1.9
28	金	バナナ 牛乳	大豆のいそ煮 さつま芋サラダ トマト	★フラン克福ルト 牛乳	鶏挽肉 水煮大豆 ひじき 油揚げ ちくわ 人参 ごぼう こんにゃく グリンピース さつま芋 コーン きゅうり りんご トマト		611	21.1	31.9	2.0
29	土		パン バナナ 牛乳 お弁当 (園で用意します)							
30	日									
						未 以	578	21.7	21.2	1.6
							588	21.8	22.8	1.9

*都合により献立が変更になる場合があります。 ★…手作りおやつ

19日(水) おにぎりの日
以上児は食べられる量のおにぎりとお弁当を持参して下さい。
25日(火) お誕生日会
ご飯はいりません。



今月の目標
正しい姿勢で
食べよう!