

6月のこんだて

菊野台かしのみ保育園

日 曜	献立名	食品名	おやつ
1 月	ごはん	米	牛乳
	鶏肉の味噌マヨ焼き	鶏肉・マヨネーズ	ココアケーキ
	五目きんぴら	れんこん・さやいんげん・人参・ごぼう・白滝	小麦粉・牛乳・BP
	味噌汁 / 果物	小松菜・しめじ	ココア・卵・バター
2 火	こぎつねうどん	うどん・油揚げ・人参・大根・長ねぎ	牛乳
	ほうれん草おかか和え	ほうれん草・もやし・しらす・かつおぶし	あんぱん
	果物		
3 水	カレーライス	米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ルウ	牛乳
	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー・人参・コーン・洋ドレ	フルーツポンチ
	果物		みかん缶・パイン缶
			もも缶・バナナ
4 木	バターロール	バターロール	お茶
	ハンバーグ	豚挽肉・玉ねぎ・パン粉・卵	ひじきごはん
	キャベツサラダ	キャベツ・胡瓜・人参・マヨネーズ	米・ひじき・人参
	ほうれん草スープ	ほうれん草・玉ねぎ・ベーコン	干椎茸・油揚げ
	牛乳 / 果物	牛乳	さやいんげん
5 金	麦ごはん	米・麦	牛乳
	アジのパン粉焼き	鯷・パルメザンチーズ・パン粉・パセリ (0・1歳児の魚はカレイです)	コーンフレークバー
	大根サラダ	大根・胡瓜・人参・ハム・和ドレ	コーンフレーク・マシュマロ
	味噌汁 / 果物	豆腐・わかめ・万能ねぎ	バター
6 土	混ぜご飯	米・鶏肉・しめじ・万能ねぎ・白滝	牛乳
	ツナサラダ	ツナ・キャベツ・胡瓜・人参・洋ドレ	リングドーナツ
	味噌汁 / 果物	玉ねぎ・わかめ	
8 月	ごはん	米	牛乳
	豆腐入り松風焼き	豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・卵・ごま	ジャムサンド
	小松菜煮浸し	小松菜・人参・さつま揚げ	食パン・いちごジャム
	味噌汁 / 果物	しめじ・キャベツ	
9 火	焼きそば	蒸し中華麺・豚肉・キャベツ・もやし・青のり	牛乳
	カラフルサラダ	胡瓜・人参・ウィンナー・コーン・和ドレ	ツナじゃがおやき
	ニラ玉スープ	にら・玉ねぎ・卵	ツナ・じゃが芋
	果物		長ねぎ・マヨネーズ
10 水	ごはん	米	牛乳
	魚の西京焼き	鯖	マーブル蒸しパン
	いんげんの胡麻和え	さやいんげん・人参・もやし・ごま	小麦粉・卵・牛乳
	けんちん汁 / 果物	大根・人参・ごぼう・こんにゃく・椎茸・じゃが芋・麩・油揚げ・わらび・鶏肉	抹茶・BP・甘納豆
11 木	レーズンパン	レーズンパン	お茶
	鶏肉のトマト煮	鶏肉・玉ねぎ・マッシュルーム・ホールトマト	中華おこわ
	コールスローサラダ	キャベツ・胡瓜・人参・洋ドレ	米・もち米・焼豚
	ポテトスープ	じゃが芋・玉ねぎ・ベーコン	人参・竹の子・干し椎茸
	牛乳 / 果物	牛乳	
12 金	中華丼	米・豚肉・白菜・人参・チンゲン菜・竹の子・きくらげ	牛乳
	糸寒天サラダ	糸寒天・胡瓜・もやし・かにかま・中華ドレ	うずまきクッキー
	味噌汁 / 果物	大根・万能ねぎ	小麦粉・豆乳マーガリン・ココア
13 土	炒飯	米・焼豚・長ねぎ・卵	牛乳
	ナムル	ほうれん草・もやし・人参	メロンパン
	わかめスープ / 果物	わかめ・玉ねぎ	
15 月	ごはん	米	牛乳
	鶏肉の味噌マヨ焼き	鶏肉・マヨネーズ	ココアケーキ
	五目きんぴら	れんこん・さやいんげん・人参・ごぼう・白滝	小麦粉・牛乳・BP
	味噌汁 / 果物	小松菜・しめじ・長ねぎ	ココア・卵・バター

※昼食の果物は気候により収穫時期が変動するため、「果物」と表示しています。

※材料等の都合により献立を変更することもありますので、ご了承ください。

※メニューの内容をご確認いただき、まだ食べたことのない食品がありましたら、保育園で食べる前にご家庭で食べるようにしてください。





日	曜	献立名	食品名	おやつ
16	火	こぎつねうどん	うどん・油揚げ・人参・大根・長ねぎ	牛乳
		ほうれん草おかか和え	ほうれん草・もやし・しらす・かつおぶし	あんぱん
		果物		
17	水	カレーライス	米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ルウ	牛乳
		ブロッコリーサラダ	ブロッコリー・人参・コーン・洋ドレ	フルーツポンチ
		果物		みかん缶・パイン缶
				もも缶・バナナ
18	木	バターロール	バターロール	お茶
		ハンバーグ	豚挽肉・玉ねぎ・パン粉・卵	ひじきごはん
		キャベツサラダ	キャベツ・胡瓜・人参・マヨネーズ	米・ひじき・人参
		ほうれん草スープ	ほうれん草・玉ねぎ・ベーコン	干椎茸・油揚げ
		牛乳 / 果物	牛乳	さやいんげん
19	金	麦ごはん	米・麦	牛乳
		アジのパン粉焼き	鰯・パルメザンチーズ・パン粉・パセリ (0・1歳児の魚はカレイです)	コーンフレークバー
		大根サラダ	大根・胡瓜・人参・ハム・和ドレ	コーンフレーク・マシュマロ
		味噌汁 / 果物	豆腐・わかめ・万能ねぎ	バター
20	土	混ぜご飯	米・鶏肉・しめじ・万能ねぎ・白滝	牛乳
		ツナサラダ	ツナ・キャベツ・胡瓜・人参・洋ドレ	リングドーナツ
		味噌汁 / 果物	玉ねぎ・わかめ	
22	月	ごはん	米	牛乳
		豆腐入り松風焼き	豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・卵・ごま	ジャムサンド
		小松菜煮浸し	小松菜・人参・さつま揚げ	食パン・いちごジャム
		味噌汁 / 果物	しめじ・キャベツ	
23	火	焼きそば	蒸し中華麺・豚肉・キャベツ・もやし・青のり	牛乳
		カラフルサラダ	胡瓜・人参・ウィンナー・コーン・和ドレ	ツナじゃがおやき
		ニラ玉スープ	にら・玉ねぎ・卵	ツナ・じゃが芋
		果物		長ねぎ・マヨネーズ
24	水	ごはん	米	牛乳
		魚の西京焼き	鯖	マーブル蒸しパン
		いんげんの胡麻和え	さやいんげん・人参・もやし・ごま	小麦粉・卵・牛乳
		けんちん汁 / 果物	大根・人参・ごぼう・こんにゃく・椎茸・じゃが芋・麩・油揚げ・わらび・鶏肉	抹茶・BP・甘納豆
25	木	㊦-ランチ		牛乳
		コーンご飯	米・コーン	紫陽花寒
		豚肉のアスパラ巻き	豚肉・アスパラガス・人参・チーズ	粉寒天・リンゴジュース
		粉ふき芋	じゃが芋	グレープジュース
		きのこスープ / 果物	しめじ・えのき・玉ねぎ・人参	
26	金	中華丼	米・豚肉・白菜・人参・チンゲン菜・竹の子・きくらげ	牛乳
		糸寒天サラダ	糸寒天・胡瓜・もやし・かにかま・中華ドレ	うずまきクッキー
		味噌汁 / 果物	大根・万能ねぎ	小麦粉・豆乳・マーガリン・ココア
27	土	炒飯	米・焼豚・長ねぎ・卵	牛乳
		ナムル	ほうれん草・もやし・人参	メロンパン
		わかめスープ / 果物	わかめ・玉ねぎ	
29	月	ごはん	米	牛乳
		チンジャオロース	豚肉・ピーマン・赤パプリカ・竹の子	焼きうどん
		胡瓜とトマトの中華和え	胡瓜・トマト	うどん・豚肉・もやし
		春雨スープ / 果物	春雨・人参・玉ねぎ・チンゲン菜	人参・かつおぶし
30	火	レーズンパン	レーズンパン	お茶
		鶏肉のトマト煮	鶏肉・玉ねぎ・マッシュルーム・ホールトマト	中華おこわ
		コールスローサラダ	キャベツ・胡瓜・人参・洋ドレ	米・もち米・焼豚
		ポテトスープ	じゃが芋・玉ねぎ・ベーコン	人参・竹の子・干し椎茸
		牛乳 / 果物	牛乳	

★今月の目標栄養価

乳児	エネルギー	472kcal	蛋白質	17.6g	脂質	16.4g
幼児	エネルギー	550kcal	蛋白質	20.4g	脂質	18.2g

