

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 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		
2 水	ごはん	米	牛乳
	鶏肉の味噌マヨ焼き	鶏肉・マヨネーズ	フルーツポンチ
	いんげんの胡麻和え	さやいんげん・人参・もやし・ごま	みかん缶・パン缶
	清汁 / 果物	小松菜・しめじ・長ねぎ	もも缶・バナナ
3 木	レーズンパン	レーズンパン	お茶
	ポトフ	キャベツ・玉ねぎ・人参・じゃが芋・ウインナー	ひじきごはん
	ほうれん草ソテー	ほうれん草・しめじ・コーン	米・ひじき・人参
	牛乳 / 果物	牛乳	干椎茸・油揚げ さやいんげん
4 金	麦ごはん	米・麦	牛乳
	アジのパン粉焼き	鱈・パルメザンチーズ・パン粉・パセリ・にんにく(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・油揚げ・万能ねぎ	バター
5 土	混ぜご飯	米・鶏肉・ごぼう・人参・しめじ	牛乳
	ツナサラダ	ツナ・キャベツ・胡瓜・人参・洋ドレ	マフィン
	味噌汁 / 果物	玉ねぎ・わかめ	
7 月	ハヤシライス	米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ルウ	牛乳
	カラフルサラダ	胡瓜・大根・コーン・和ドレ	ジャムサンド
	果物		食パン・いちごジャム
8 火	スパゲティミートソース	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参・パセリ	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	ツナじゃがおやき
	ジュリエンヌスープ	玉ねぎ・キャベツ・人参・ベーコン	ツナ・じゃが芋
	果物		長ねぎ・マヨネーズ
9 水	ゆかりごはん	米・ゆかり	牛乳
	豆腐入り松風焼き	豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・卵・ごま	マーブル蒸しパン
	小松菜煮浸し	小松菜・人参・さつま揚げ	小麦粉・卵・牛乳
	味噌汁 / 果物	しめじ・キャベツ	抹茶・BP・甘納豆
10 木	バターロール	バターロール	お茶
	鶏肉のママレード焼き	鶏肉・ママレード・にんにく	焼きうどん
	コールスローサラダ	キャベツ・胡瓜・人参・洋ドレ	うどん・豚肉・もやし
	ほうれん草スープ	ほうれん草・玉ねぎ・ベーコン	人参・かつおぶし
	牛乳 / 果物	牛乳	
11 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
	ナムル	ほうれん草・もやし・人参	スティックパイ
	わかめスープ / 果物	わかめ・玉ねぎ	パイシート
12 土	豚丼	米・豚肉・玉ねぎ・白滝・赤パプリカ	牛乳
	昆布和え	キャベツ・胡瓜・人参・塩昆布	ブリオッシュ
	味噌汁 / 果物	大根・万能ねぎ	
14 月	ごはん	米	牛乳
	魚の西京焼き	鯖	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	小麦粉・牛乳・BP
	けんちん汁 / 果物	大根・人参・椎茸・こんにゃく・豆腐	ココア・卵・バター
15 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		

※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。

※離乳食完了期の期間は乳児食を刻んで食べやすいように工夫して提供します。





日	曜	献立名	食品名	おやつ
16	水	ごはん	米	牛乳
		鶏肉の味噌マヨ焼き	鶏肉・マヨネーズ	フルーツポンチ
		いんげんの胡麻和え	さやいんげん・人参・もやし・ごま	みかん缶・パン缶
		清汁 / 果物	小松菜・しめじ・長ねぎ	もも缶・バナナ
17	木	レーズンパン	レーズンパン	お茶
		ポトフ	キャベツ・玉ねぎ・人参・じゃが芋・ウインナー	ひじきごはん
		ほうれん草ソテー	ほうれん草・しめじ・コーン	米・ひじき・人参
		牛乳 / 果物	牛乳	干椎茸・油揚げ さやいんげん
18	金	麦ごはん	米・麦	牛乳
		アジのパン粉焼き	鱈・パルメザンチーズ・パン粉・パセリ・にんにく(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・油揚げ・万能ねぎ	バター
19	土	混ぜご飯	米・鶏肉・ごぼう・人参・しめじ	牛乳
		ツナサラダ	ツナ・キャベツ・胡瓜・人参・洋ドレ	マフィン
		味噌汁 / 果物	玉ねぎ・わかめ	
21	月	ハヤシライス	米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ルウ	牛乳
		カラフルサラダ	胡瓜・大根・コーン・和ドレ	ジャムサンド
		果物		食パン・いちごジャム
22	火	スパゲティミートソース	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参・パセリ	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	ツナじゃがおやき
		ジュリエンスープ	玉ねぎ・キャベツ・人参・ベーコン	ツナ・じゃが芋
		果物		長ねぎ・マヨネーズ
23	水	ゆかりごはん	米・ゆかり	牛乳
		豆腐入り松風焼き	豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・卵・ごま	マーブル蒸しパン
		小松菜煮浸し	小松菜・人参・さつま揚げ	小麦粉・卵・牛乳
		味噌汁 / 果物	しめじ・キャベツ	抹茶・BP・甘納豆
24	木	㊦-ランチ		牛乳
		バターライス	米・バター・パセリ	紫陽花寒
		魚のアンダレス	かじきまぐろ	粉寒天・リンゴジュース
		温野菜	ブロッコリー・人参・じゃが芋・マヨドレ	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	
25	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
		ナムル	ほうれん草・もやし・人参	スティックパイ
		わかめスープ / 果物	わかめ・玉ねぎ	パイシート
26	土	豚丼	米・豚肉・玉ねぎ・白滝・赤パプリカ	牛乳
		昆布和え	キャベツ・胡瓜・人参・塩昆布	ブリオッシュ
		味噌汁 / 果物	大根・万能ねぎ	
28	月	ごはん	米	牛乳
		魚の西京焼き	鱈	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	小麦粉・牛乳・BP
		けんちん汁 / 果物	大根・人参・椎茸・こんにゃく・豆腐	ココア・卵・バター
29	火	バターロール	バターロール	お茶
		鶏肉のママレード焼き	鶏肉・ママレード・にんにく	焼きうどん
		コールスローサラダ	キャベツ・胡瓜・人参・洋ドレ	うどん・豚肉・もやし
		ほうれん草スープ	ほうれん草・玉ねぎ・ベーコン	人参・かつおぶし
		牛乳 / 果物	牛乳	
30	水	★深川めし	米・あさり・人参・油揚げ・万能ねぎ	牛乳
		肉じゃが	豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・いんげん	どらやき
		味噌汁 / 果物	豆腐・なめこ	小麦粉・卵・はちみつ 重曹・小豆

★印は今月の郷土料理です。

★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