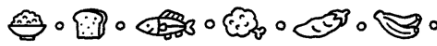


# 6月のこんだて



菊野台かしのみ保育園

日	曜	献立名	食品名	おやつ
1 ・ 15	金	発芽玄米ごはん	米・発芽玄米	牛乳
		豆腐のつくね揚げ	豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・ひじき・卵	スコーン
		アスパラサラダ	アスパラガス・キャベツ・人参・洋ドレ・トマト	小麦粉・チーズ・BP
		焼き南瓜 味噌汁 / 果物	南瓜 大根・万能ねぎ	バター・ヨーグルト
2 ・ 16	土	ケチャップライス	米・鶏もも肉・玉ねぎ・コーン・グリーンピース	牛乳
		きゅうりサラダ	胡瓜・キャベツ・人参・洋ドレ	レーズンパン
		味噌汁 / 果物	じゃが芋・万能ねぎ	
4 ・ 18	月	ごはん	米	牛乳
		鶏肉の味噌マヨ焼き	鶏もも肉・マヨネーズ	フライドポテト
		青菜ソテー	チンゲン菜・もやし・玉ねぎ・赤ピーマン	じゃが芋・青のり
		切干大根煮付	切干大根・さつま揚げ・人参	
		味噌汁 / 果物	キャベツ・万能ねぎ	
5 ・ 19	火	五目うどん	うどん・ほうれん草・人参・がんもどき・鶏もも肉・長ねぎ	お茶
		コーンサラダ	コーン・アスパラガス・胡瓜・トマト・マヨネーズドレッシング	わかめごはん
		果物		米・炊き込みわかめ
6 ・ 20	水	ごはん	米	牛乳
		焼き魚	鮭	マフィン
		春雨の中華炒め	春雨・赤ピーマン・もやし・木耳・ベーコン	小麦粉・卵・牛乳
		キャベツ胡麻和え	キャベツ・人参・ごま	バター・BP・砂糖
		味噌汁 / 果物	かぶ・かぶの葉	
7 ・ 21	木	かぼちゃロール	かぼちゃロール	お茶
		ポークビーンズ	いんげん豆・豚肉・玉ねぎ・マッシュルーム・ホールトマト	焼きそば
		マッシュポテト	じゃが芋・牛乳・バター	蒸し中華麺・ベーコン
		スティック胡瓜	胡瓜	キャベツ・もやし
		ほうれん草スープ	ほうれん草・玉ねぎ	人参・青のり
		牛乳	牛乳	
8 ・ 22	金	ごはん	米	牛乳
		回鍋肉	豚肉・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン	紫陽花寒
		ナムル	もやし・胡瓜・人参	粉寒天・リンゴジュース
		ニラ玉スープ / 果物	にら・長ねぎ・卵	グレープジュース・砂糖
9 ・ 23	土	炒飯	米・焼豚・赤ピーマン・コーン・万能ねぎ	牛乳
		酢の物	かぶ・胡瓜・人参	メロンパン
		味噌汁 / 果物	なす・もやし	
11 ・ 25	月	ごはん	米	リンゴジュース
		松風焼き	豚挽肉・玉ねぎ・長ねぎ・ごぼう・卵・ごま	フルーツヨーグルト
		春雨の昆布和え	春雨・人参・切り昆布・かにかま	ヨーグルト・バナナ
		茹でそら豆 味噌汁	そら豆 小松菜・しめじ・かぶ	みかん缶・もも缶 パイン缶
12 ・ 26	火	コーンバターラーメン	生中華麺・もやし・玉ねぎ・長ねぎ・コーン・焼豚・バター	牛乳
		豆腐サラダ	豆腐・ひじき・キャベツ・人参・胡瓜・和風ドレッシング	二色揚げ
		果物		ワンドンの皮・チーズ・ハム
13 ・ 27	水	ごはん	米	牛乳
		煮魚	鯖	手作りラスク
		芋きんぴら	じゃが芋・ピーマン	食パン・マーガリン
		ブロッコリーサラダ 具だくさん味噌汁 / 果物	ブロッコリー・人参・胡瓜・ハム・卵・洋ドレ 大根・ごぼう・長ねぎ・糸こんにゃく	グラニュー糖
14	木	バターロール	バターロール	お茶
		豚肉アスパラ巻き	豚肉・アスパラガス・チーズ	五目ごはん
		コールスローサラダ	キャベツ・胡瓜・人参・マヨネーズ	米・あさり・人参
		トマトマリネ	トマト	ごぼう・油揚げ
		南瓜スープ 牛乳	南瓜・玉ねぎ 牛乳	さやいんげん
28	木	かたつむりランチ (誕)		牛乳
		海苔巻き	米・のり・青菜のもと・ウインナー・レーズン・マヨネーズ	バナナクレープ
		鶏肉の玉ねぎソース煮	鶏肉・玉ねぎ	ケーキMix粉・卵
		大根とホタテのサラダ 清汁 / 果物	大根・人参・胡瓜・ホタテ・マヨネーズ・トマト 豆腐・わかめ・しめじ	生クリーム・ココア 砂糖・バナナ・牛乳
29	金	ハヤシライス	米・豚肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参・マッシュルーム・ルウ	牛乳
		ブロッコリーサラダ	ブロッコリー・コーン・キャベツ・胡瓜・トマト・洋ドレ	南瓜クッキー
		果物		小麦粉・BP・バター 南瓜・砂糖
30	土	混ぜご飯	米・鶏もも肉・しめじ・白滝・万能ねぎ	牛乳
		キャベツサラダ	キャベツ・胡瓜・人参・マヨネーズ	クリームパン
		味噌汁 / 果物	じゃが芋・かいわれ大根	

※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。



★今月の目標栄養価

乳児	エネルギー	515kcal	蛋白質	19.3g	脂質	17.7g
幼児	エネルギー	606kcal	蛋白質	22.8g	脂質	20.3g

