

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 土	牛乳	スタミナ丼	米・豚肉・たまねぎ・にら・にんにく	牛乳
	牛乳	もやしサラダ	もやし・きゅうり・にんじん・中華ドレ	ハムチーズトースト
	牛乳	中華スープ	チンゲン菜・たまねぎ・コーン	食パン・ハム・チーズ・バター
	牛乳	果物		
3 月	牛乳	ごはん	米	牛乳
	牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き	鮭・キャベツ・たまねぎ・にんじん・しめじ	りんごマフィン
	牛乳	胡瓜の昆布和え	きゅうり・塩昆布	小麦粉・バター・卵・りんご
	牛乳	清汁/果物	絹豆腐・えのき・長ねぎ	りんごジュース
4 火	牛乳	味噌ラーメン	中華麺・豚肉・キャベツ・もやし・長ねぎ・にら・コーン・にんにく・しょうが	お茶
	牛乳	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー・にんじん・ツナ・中華ドレ	鶏そぼろおにぎり
	牛乳	果物		米・鶏挽肉・あおのり
	牛乳			
5 水	牛乳	枝豆とじゃこのごはん	米・しらす・枝豆	牛乳
	牛乳	肉豆腐	木綿豆腐・豚肉・たまねぎ・糸こんにゃく	パリパリピザ
	牛乳	小松菜のごま和え	こまつな・にんじん・ごま	ぎょうさの皮・チーズ
	牛乳	味噌汁/果物	だいこん・油揚げ・万能ねぎ	ベーコン・たまねぎ・ピーマン
6 木	牛乳	キーマカレー	米・豚挽肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・にんにく・ルウ	牛乳
	牛乳	キャベツサラダ	キャベツ・にんじん・きゅうり・コーン・洋ドレ	メロンパンクッキー
	牛乳	果物		小麦粉・バター
	牛乳			
7 金	牛乳	ごはん	米	牛乳
	牛乳	麻婆春雨	春雨・豚挽肉・しいたけ・にんじん・長ねぎ・たけのこ	チーズパイ
	牛乳	トマトの和え物	トマト・きゅうり・和ドレ	パイ皮・粉チーズ・パセリ
	牛乳	わかめスープ/果物	わかめ・たまねぎ・えのき	
8 土	牛乳	ベーコンピラフ	米・ベーコン・たまねぎ・にんじん・コーン	牛乳
	牛乳	コロコロサラダ	きゅうり・だいこん・にんじん・洋ドレ	メープルホットケーキ
	牛乳	きのこのスープ	しめじ・しいたけ・たまねぎ	ホットケーキMIX・牛乳
	牛乳	果物		メープルシロップ
10 月	牛乳	鯛めし	米・鯛・万能ねぎ	牛乳
	牛乳	厚揚げのしぐれ煮	厚揚げ・豚肉・さやいんげん・だいこん	黒糖蒸しパン
	牛乳	きゅうりの酢の物	きゅうり・かぶ・わかめ	蒸しパンMIX粉・黒砂糖
	牛乳	清汁/果物	おふ・えのき・みつば	牛乳
11 火	牛乳	バターロール	バターロール	お茶
	牛乳	鶏肉のごま味噌焼き	鶏肉・ごま	焼きそば
	牛乳	アスパラサラダ	アスパラガス・にんじん・コーン・洋ドレ	中華麺・豚肉・にんじん・キャベツ
	牛乳	豆乳スープ/果物	キャベツ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ベーコン・豆乳	もやし・あおのり
12 水	牛乳	三色丼	米・鶏挽肉・卵・ほうれんそう	お茶
	牛乳	おくらの梅和え	おくら・ちくわ・かつおぶし・梅肉	おせんべい
	牛乳	味噌汁/果物	かぼちゃ・油あげ・長ねぎ	ヨーグルト
	牛乳			
13 木	牛乳	ごはん	米	牛乳
	牛乳	チンジャオロース	豚肉・ピーマン・赤パプリカ・たけのこ	ジャムスコーン
	牛乳	中華サラダ	もやし・きゅうり・にんじん・かにかま・ごま・中華ドレ	小麦粉・マーマレードジャム
	牛乳	春雨スープ/果物	春雨・チンゲン菜・にんじん	バター・牛乳
14 金	牛乳	わかめごはん(非常食)	米・わかめ	お茶
	牛乳	あじの照り焼き	あじ	あじさいゼリー
	牛乳	ほうれん草とツナの和え物	ほうれん草・にんじん・ツナ・和ドレ	ぶどうジュース・かき氷シロップ
	牛乳	味噌汁/果物	なす・油揚げ・万能ねぎ	カルピスジュース・ゼラチン

※午前おやつは乳児のみの提供になります。

※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の変更することもありますので、ご了承下さい。

※メニューの内容をご確認いただき、また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。

★印は今月の絵本料理です。





日曜	午前 おやつ	献立名	食品名	おやつ
15	土 牛乳	スタミナ丼	米・豚肉・たまねぎ・にら・にんにく	牛乳
		もやしサラダ	もやし・きゅうり・にんじん・中華ドレ	ハムチーズトースト
		中華スープ	チンゲン菜・たまねぎ・コーン	食パン・ハム・チーズ・バター
		果物		
17	月 牛乳	ごはん	米	牛乳
		鮭のちゃんちゃん焼き	鮭・キャベツ・たまねぎ・にんじん・しめじ	りんごマフィン
		胡瓜の昆布和え	きゅうり・塩昆布	小麦粉・バター・卵・りんご
		清汁/果物	絹豆腐・えのき・長ねぎ	りんごジュース
18	火 牛乳	味噌ラーメン	中華麺・豚肉・キャベツ・もやし・長ねぎ・にら・コーン・にんにく・しょうが	お茶
		ブロッコリーサラダ	ブロッコリー・にんじん・ツナ・中華ドレ	鶏そぼろおにぎり
		果物		米・鶏挽肉・あおのり
19	水 牛乳	枝豆とじゃこのごはん	米・しらす・枝豆	牛乳
		肉豆腐	木綿豆腐・豚肉・たまねぎ・糸こんにゃく	パリパリピザ
		小松菜のごま和え	こまつな・にんじん・ごま	ぎょうさの皮・チーズ
		味噌汁/果物	だいこん・油揚げ・万能ねぎ	ベーコン・たまねぎ・ピーマン
20	木 牛乳	キーマカレー	米・豚挽肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・にんにく・ルウ	牛乳
		キャベツサラダ	キャベツ・にんじん・きゅうり・コーン・洋ドレ	★だるまさんクッキー
		果物		小麦粉・無塩バター・牛乳
				いちごパウダー・ココア
21	金 牛乳	ごはん	米	牛乳
		麻婆春雨	春雨・豚挽肉・しいたけ・にんじん・長ねぎ・たけのこ	チーズパイ
		トマトの和え物	トマト・きゅうり・和ドレ	パイ皮・粉チーズ・パセリ
		わかめスープ/果物	わかめ・たまねぎ・えのき	
22	土 牛乳	ベーコンピラフ	米・ベーコン・たまねぎ・にんじん・コーン	牛乳
		コロコロサラダ	きゅうり・だいこん・にんじん・洋ドレ	メープルホットケーキ
		きのこのスープ	しめじ・しいたけ・たまねぎ	ホットケーキMIX・牛乳
		果物		メープルシロップ
24	月 牛乳	鯛めし	米・鯛・万能ねぎ	牛乳
		厚揚げのしぐれ煮	厚揚げ・豚肉・さやいんげん・だいこん	黒糖蒸しパン
		きゅうりの酢の物	きゅうり・かぶ・わかめ	蒸しパンMIX粉・黒砂糖
		清汁/果物	おふ・えのき・みつば	牛乳
25	火 牛乳	バターロール	バターロール	お茶
		鶏肉のごま味噌焼き	鶏肉・ごま	焼きそば
		アスパラサラダ	アスパラガス・にんじん・コーン・洋ドレ	中華麺・豚肉・にんじん・キャベツ
		豆乳スープ/果物	キャベツ・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ベーコン・豆乳	もやし・あおのり
26	水 牛乳	三色丼	米・鶏挽肉・卵・ほうれんそう	牛乳
		おくらの梅和え	おくら・ちくわ・かつおぶし・梅肉	チヂミ
		味噌汁/果物	かぼちゃ・油あげ・長ねぎ	チヂミ粉・豚肉・にら
				たまねぎ・にんじん
27	木 牛乳	㊦-ランチ		牛乳
		ケチャップライス	米・ウインナー・玉ねぎ・ピーマン	ガトーショコラ
		チキンカツ	鶏もも肉・卵・パン粉	ココア・小麦粉・バター
		キャベツとチーズのサラダ	キャベツ・にんじん・きゅうり・チーズ・洋ドレ	牛乳・卵
		オニオンスープ/果物	たまねぎ・にんじん・パセリ	
28	金 牛乳	わかめごはん(非常食)	米・わかめ	お茶
		あじの照り焼き	あじ	あじさいゼリー
		ほうれん草とツナの和え物	ほうれん草・にんじん・ツナ・和ドレ	ぶどうジュース・かき氷シロップ
		味噌汁/果物	なす・油揚げ・万能ねぎ	カルピスジュース・ゼラチン
29	土 牛乳	けんちんうどん	ゆでうどん・鶏肉・さといも・しいたけ・だいこん・にんじん・長ねぎ	お茶
		小松菜ののり和え	こまつな・にんじん・のり	味噌焼きおにぎり
		果物		米・かつおぶし

●今月の目標栄養価

乳児 エネルギー 495kcal 蛋白質 19.4g 脂質 16.0g
 幼児 エネルギー 562kcal 蛋白質 22.2g 脂質 16.7g

