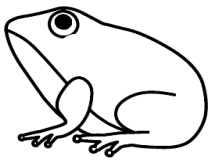
6月のこんだて

菊野台かしのみ保育園

日	曜	献立名	食品名	おやつ
1	木	食パン	食パン	お茶
		鶏肉のチーズ焼き	鶏肉・チーズ	ひじきごはん
		コールスローサラダ	キャベツ・胡瓜・人参・洋ドレ	米・ひじき・人参・干椎茸
		春雨スープ	春雨・玉ねぎ・チンゲン菜・ベーコン	油揚げ・いんげん
		牛乳 ／ 果物	牛乳	
2	金	麦ごはん	米・麦	牛乳
		アジのパン粉焼き	鯵・パルメザンチーズ・パン粉・パセリ・にんにく（0・1歳児の魚はカジキです）	焼きそば
		大根サラダ	大根・胡瓜・人参・ハム・和ドレ	蒸し中華麺・キャベツ
		味噌汁 ／ 果物	豆腐・油揚げ・長ねぎ	もやし・豚肉・青のり
3	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	プティポワン
		味噌汁 ／ 果物	玉ねぎ・わかめ	
5	月	五目ごはん	米・人参・油揚げ・ごぼう・椎茸・こんにゃく	牛乳
		鰆の梅味噌焼き	鰆・梅肉	メロンパントースト
		胡瓜のごま酢和え	胡瓜・もやし・人参・ごま	食パン・バター・卵
		味噌汁 ／ 果物	キャベツ・しめじ	小麦粉・レモン
6	火	タンメン	生中華麺・キャベツ・玉ねぎ・人参・もやし・豚肉	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
		果物		ツナ・じゃが芋
				長ねぎ・マヨネーズ
7	水	菜飯	米・菜飯の素	牛乳
		鶏の照り焼き	鶏肉	クッキー
		小松菜煮浸し	小松菜・人参・もやし・さつま揚げ	小麦粉・豆乳マーガリン
		味噌汁 ／ 果物	冬瓜・万能ねぎ・油揚げ	
8	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	鶏飯
		ほうれん草ソテー	ほうれん草・しめじ・コーン	米・鶏肉・干し椎茸・卵
		牛乳 ／ 果物	牛乳	たくあん・万能ねぎ
				ごま・海苔
9	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
		わかめのナムル	わかめ・もやし・人参	スティックパイ
		ねぎスープ ／ 果物	長ねぎ・椎茸・豆腐	パイシート
10	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	プティブラン
		味噌汁 ／ 果物	大根・万能ねぎ・油揚げ	
12	月	チキンカレーライス	アルファ米（備蓄）・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ルウ	牛乳
		カラフルサラダ	胡瓜・大根・人参・コーン・和ドレ	プリン
		果物		卵・牛乳
13	火	こぎつねうどん	うどん・油揚げ・人参・大根・長ねぎ	牛乳
		もやしの肉味噌炒め	豚挽肉・もやし・小松菜・人参	ピラフ
		果物		米・玉ねぎ・人参・コーン
				ピーマン・ベーコン
14	水	ごはん	米	牛乳
		豚肉と大根の煮物	豚肉・大根・人参	ココアケーキ
		白菜の塩だれ和え	白菜・胡瓜・しらす・ごま・海苔	小麦粉・牛乳・BP
		味噌汁 ／ 果物	えのき・長ねぎ・厚揚げ・わかめ	ココア・卵・バター
15	木	食パン	食パン	お茶
		鶏肉のチーズ焼き	鶏肉・チーズ	ヨーグルト
		コールスローサラダ	キャベツ・胡瓜・人参・洋ドレ	せんべい
		春雨スープ	春雨・玉ねぎ・チンゲン菜・ベーコン	
		牛乳 ／ 果物	牛乳	

※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	金	麦ごはん	米・麦	牛乳
		アジのパン粉焼き	鯵・パルメザンチーズ・パン粉・パセリ・にんにく（0・1歳児の魚はカジキです）	焼きそば
		大根サラダ	大根・胡瓜・人参・ハム・和ドレ	蒸し中華麺・キャベツ
		味噌汁 ／ 果物	豆腐・油揚げ・長ねぎ	もやし・豚肉・青のり
17	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	プティポワン
		味噌汁 ／ 果物	玉ねぎ・わかめ	
19	月	五目ごはん	米・人参・油揚げ・ごぼう・椎茸・こんにゃく	牛乳
		鰆の梅味噌焼き	鰆・梅肉	メロンパントースト
		胡瓜のごま酢和え	胡瓜・もやし・人参・ごま	食パン・バター・卵
		味噌汁 ／ 果物	キャベツ・しめじ	小麦粉・レモン
20	火	タンメン	生中華麺・キャベツ・玉ねぎ・人参・もやし・豚肉	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
		果物		ツナ・じゃが芋
				長ねぎ・マヨネーズ
21	水	菜飯	米・菜飯の素	牛乳
		鶏の照り焼き	鶏肉	クッキー
		小松菜煮浸し	小松菜・人参・もやし・さつま揚げ	小麦粉・豆乳マーガリン
		味噌汁 ／ 果物	冬瓜・万能ねぎ・油揚げ	
22	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	鶏飯
		ほうれん草ソテー	ほうれん草・しめじ・コーン	米・鶏肉・干し椎茸・卵
		牛乳 ／ 果物	牛乳	たくあん・万能ねぎ
				ごま・海苔
23	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
		わかめのナムル	わかめ・もやし・人参	スティックパイ
		ねぎスープ / 果物	長ねぎ・椎茸・豆腐	パイシート
24	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	プティブラン
		味噌汁 ／ 果物	大根・万能ねぎ・油揚げ	
26	月	チキンカレーライス	アルファ米（備蓄）・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ルウ	牛乳
		カラフルサラダ	胡瓜・大根・人参・コーン・和ドレ	プリン
		果物		卵・牛乳
27	火	こぎつねうどん	うどん・油揚げ・人参・大根・長ねぎ	牛乳
		もやしの肉味噌炒め	豚挽肉・もやし・小松菜・人参	ピラフ
		果物		米・玉ねぎ・人参・コーン
				ピーマン・ベーコン
28	水	ごはん	米	牛乳
		豚肉と大根の煮物	豚肉・大根・人参	ココアケーキ
		白菜の塩だれ和え	白菜・胡瓜・しらす・ごま・海苔	小麦粉・牛乳・BP
		味噌汁 ／ 果物	えのき・長ねぎ・厚揚げ・わかめ	ココア・卵・バター
29	木	ℬ-ランチ		牛乳
		キャロットライス	米・人参	あじさい寒
		かたつむりハンバーグ	豚挽肉・玉ねぎ・卵・パン粉・ケチャップ・ウィンナー・海苔	ぶどうジュース
		温野菜	ブロッコリー・人参・じゃが芋・マヨドレ	りんごジュース・寒天
		きのこスープ ／ 果物	しめじ・えのき・玉ねぎ・ベーコン	
30	金	ごはん	米	牛乳
		煮魚	カレイ	ケロケロパン
		キャベツの塩麹和え	キャベツ・胡瓜・人参・塩麹	蒸しパンミックス粉
		★こづゆ（福島） / 果物	人参・里芋・きくらげ・麩・帆立・白滝・干し椎茸	小松菜・牛乳・ココア

★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　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