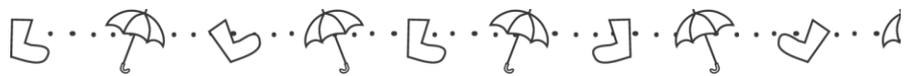


# 6月のこんだて



日	曜	献立名	食品名	おやつ
2	月	ごはん	米	牛乳
		松風焼き	鶏ひき肉・玉ねぎ・ごぼう・ごま	豆腐ドーナツ
		ほうれん草のおひたし	ほうれん草・人参・もやし	豆腐・BP・小麦粉
		味噌汁／果物	油揚げ・人参・大根	
3	火	けんちんうどん	うどん・油揚げ・鶏肉・長ねぎ・大根・人参・里芋	お茶
		ブロッコリーのしらす和え	ブロッコリー・しらす・きゅうり	ツナとなめ茸の炊き込みごはん
		果物		米・ツナ・なめ茸・人参
4	水	カレーライス	米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・カレールウ	牛乳
		わかめサラダ	わかめ・もやし・人参・きゅうり・ハム・和ドレ	あじさいゼリー／お菓子
		牛乳	牛乳	青りんご・ぶどうゼリーの素
		果物		アスパラガスビスケット
5	木	食パン	食パン	お茶
		鶏肉のトマト煮	鶏肉・玉ねぎ・しめじ・トマト缶	炒飯
		ジャーマンポテト	じゃが芋・ベーコン・玉ねぎ	米・なると・焼豚
		キャベツスープ	人参・キャベツ	万能ねぎ・コーン
		牛乳／果物	牛乳	
6	金	ごはん	米	牛乳
		鮭の塩焼き	鮭	アメリカンドッグ
		筑前煮	鶏肉・ごぼう・人参・竹の子・れんこん・いんげん	ウインナー・豆乳・小麦粉
		味噌汁／果物	豆腐・わかめ・長ねぎ	ホットケーキミックス・ケチャップ
7	土	ピラフ	米・ウインナー・玉ねぎ・人参・ピーマン・豆乳バター	牛乳
		キャベツサラダ	キャベツ・きゅうり・人参・ツナ・中華ドレ	ホットケーキ
		ポテトスープ	じゃが芋・玉ねぎ	ホットケーキミックス
		果物		豆乳
9	月	ごはん	米	牛乳
		鶏肉の甘辛揚げ	鶏肉	プティポワン
		トマト/千切りキャベツ	トマト/キャベツ・きゅうり・洋ドレ	
		春雨スープ/果物	春雨・長ねぎ・人参・ごま・しいたけ	
10	火	ミートソーススパゲッティ	スパゲッティ・人参・玉ねぎ・豚ひき肉・マッシュルーム・パセリ	お茶
		ブロッコリーサラダ	ブロッコリー・きゅうり・ツナ・洋ドレ	鮭おにぎり
		チンゲン菜スープ	チンゲン菜・玉ねぎ・ベーコン	米・鮭フレーク・ごま
		果物		
11	水	ごはん	米	牛乳
		豚肉のしょうが焼き	豚肉・玉ねぎ	オレンジ豆乳プリン
		ほうれん草のごま和え	ほうれん草・人参・もやし・ごま	豆乳・ゼラチン
		味噌汁／果物	豆腐・なめこ	オレンジジュース
12	木	食パン	食パン	お茶
		豆腐ナゲット	鶏ひき肉・豆腐	五平餅
		コロコロサラダ	さつま芋・人参・きゅうり・コーン・マヨドレ	米・もち米・ごま・味噌
		コンソメスープ	人参・玉ねぎ・キャベツ	
		牛乳／果物	牛乳	
13	金	ごはん	米	牛乳
		カレイの照り焼き	カレイ	てるてる餃子
		切り干し大根煮	切干大根・人参・しいたけ・鶏肉	餃子の皮・豚ひき肉
		味噌汁／果物	わかめ・小町麩	キャベツ
14	土	すき焼き丼	米・豚肉・玉ねぎ・糸こんにゃく・焼き豆腐	牛乳
		きゅうりサラダ	きゅうり・キャベツ・コーン・和ドレ	ジャムサンド
		味噌汁 / 果物	玉ねぎ・じゃが芋	食パン・いちごジャム
16	月	ごはん	米	牛乳
		松風焼き	鶏ひき肉・玉ねぎ・ごぼう・ごま	豆腐ドーナツ
		ほうれん草のおひたし	ほうれん草・人参・もやし	豆腐・BP・小麦粉
		味噌汁／果物	油揚げ・人参・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。

※メニュー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てみるようにして下さい。

※乳・卵不使用の食材を使用しております





日 曜	献立名	食品名	おやつ
17 火	けんちんうどん	うどん・油揚げ・鶏肉・長ねぎ・大根・人参・里芋	お茶
	ブロッコリーのしらす和え	ブロッコリー・しらす・きゅうり	ツナとなめ茸の炊き込みごはん
	果物		米・ツナ・なめ茸・人参
18 水	カレーライス	米・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・カレールウ	牛乳
	わかめサラダ	わかめ・もやし・人参・きゅうり・ハム・和ドレ	あじさいゼリー/お菓子
	牛乳	牛乳	青りんご・ぶどうゼリーの素
	果物		アスパラガスビスケット
19 木	食パン	食パン	牛乳
	カエルハンバーグ	豚ひき肉・玉ねぎ・パン粉・ちくわ・きゅうり	かたつむりクッキー
	あじさいポテトサラダ	じゃが芋・人参・コーン・きゅうり・ハム・マヨドレ	小麦粉・ココア
	オニオンスープ	玉ねぎ・パセリ	豆乳バター
	牛乳/果物	牛乳	
20 金	ごはん	米	牛乳
	鮭の塩焼き	鮭	アメリカンドッグ
	筑前煮	鶏肉・ごぼう・人参・竹の子・れんこん・いんげん	ウインナー・豆乳・小麦粉
	味噌汁/果物	豆腐・わかめ・長ねぎ	ホットケーキミックス・ケチャップ
21 土	ピラフ	米・ウインナー・玉ねぎ・人参・ピーマン・豆乳バター	牛乳
	キャベツサラダ	キャベツ・きゅうり・人参・ツナ・中華ドレ	ホットケーキ
	ポテトスープ	じゃが芋・玉ねぎ	ホットケーキミックス
	果物		豆乳
23 月	ごはん	米	牛乳
	鶏肉の甘辛揚げ	鶏肉	スコーン
	トマト/千切りキャベツ	トマト/キャベツ・きゅうり・洋ドレ	小麦粉・豆乳バター・オレオ
	春雨スープ/果物	春雨・長ねぎ・人参・ごま・しいたけ	BP
24 火	ミートソーススパゲッティ	スパゲッティ・人参・玉ねぎ・豚ひき肉・マッシュルーム・パセリ	お茶
	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー・きゅうり・ツナ・洋ドレ	鮭おにぎり
	チンゲン菜スープ	チンゲン菜・玉ねぎ・ベーコン	米・鮭フレーク・ごま
	果物		
25 水	ごはん	米	牛乳
	豚肉のしょうが焼き	豚肉・玉ねぎ	オレンジ豆乳プリン
	ほうれん草のごま和え	ほうれん草・人参・もやし・ごま	豆乳・ゼラチン
	味噌汁/果物	豆腐・なめこ	オレンジジュース
26 木	食パン	食パン	お茶
	豆腐ナゲット	鶏ひき肉・豆腐	五平餅
	コロコロサラダ	さつま芋・人参・きゅうり・コーン・マヨドレ	米・もち米・ごま・味噌
	コンソメスープ	人参・玉ねぎ・キャベツ	
	牛乳/果物	牛乳	
27 金	ごはん	米	牛乳
	カレイの照り焼き	カレイ	てるてる餃子
	切り干し大根煮	切干大根・人参・しいたけ・鶏肉	餃子の皮・豚ひき肉
	味噌汁/果物	わかめ・小町麩	キャベツ
28 土	すき焼き丼	米・豚肉・玉ねぎ・糸こんにゃく・焼き豆腐	牛乳
	きゅうりサラダ	きゅうり・キャベツ・コーン・和ドレ	ジャムサンド
	味噌汁 / 果物	玉ねぎ・じゃが芋	食パン・いちごジャム
30 月	ごはん	米	牛乳
	鶏肉の梅マヨ焼き	鶏肉・梅干し・マヨドレ	りんご蒸しパン
	ひじき煮	ひじき・大豆水煮・人参・油揚げ	蒸しパンミックス・豆乳
	味噌汁/果物	キャベツ・もやし	りんごジャム

誕

誕 マークは誕生会メニューです。

※ 今月の平均栄養価 ※

乳児クラス エネルギー499kcal たんぱく質19.9g 脂質17.9g  
 幼児クラス エネルギー561kcal たんぱく質21.4g 脂質18.4g

