



6月の献立

H24. 6. 1
たかさご保育園キッチン

日	曜	おひるごはん	乳児 添加食	おやつ	延長補食	栄養成分(1人1食あたり)		1歳児 おやつ
						乳児	幼児	
1・15 29	金	ごはん、かじきまぐろの味噌煮、焼き、果物 ほうれん草と人参のお浸し、豆腐のすまし汁	煮豆	牛乳 いなりずし	チーズシ	540 19.9 12.4 1.9	580 21.7 13.0 2.1	味噌 雑炊
2・16 30	土	セサミンパン、キャベツとコーンのソテー ポークケチャップ、もやしのスープ、果物	人参の 甘煮	牛乳 塩こんぶおこぎり	—	535 20.8 13.1 2.2	52 22.6 14.6 2.5	野菜 雑炊
4 18	月	ごはん、豚肉のカレー風味焼き ゆで野菜、大根と油揚げの味噌汁、果物	マッシュ ポテト	牛乳 甘辛団子	ふりかけおこぎり	530 19.2 14.2 1.3	581 21.6 16.2 1.6	しらす 雑炊
5 19	火	ジャージャー麺 もやしのナムル 麩とえのきのすまし汁、果物	大根の 甘煮	牛乳 和風ツナおこぎり	ゆかりおこぎり	52 18.1 15.9 2.1	50 20.6 18.4 2.5	洋風 雑炊
6 20	水	ごはん、鮭の照り焼き、切干大根の炒め煮、 玉ねぎの味噌汁、果物	じゃがいもの バター煮	牛乳 揚げパン	おかゆおこぎり	46 18.4 14.8 1.9	53 21.4 15.9 2.3	たら 雑炊
7 21	木	豚肉と野菜のあんかけ丼、おかゆ和え 大根と人参の味噌汁、果物	煮魚 (銀だら)	牛乳 チーズ蒸しパン	鮭おこぎり	589 21.0 19.7 2.0	613 21.8 18.0 2.3	おかゆ 雑炊
8	金	ごはん、魚のオランダ揚げ ベジタブルソテー、キャベツの味噌汁、果物	さつまいもの 甘煮	牛乳 無添加菓子	ジャムサンド	545 16.1 17.2 1.5	588 18.1 19.1 1.6	じゃが芋の トマト煮
9 23	土	スパゲティナポリタン、野菜スープ ブロッコリーとコーンのソテー、果物	スティック チーズ	牛乳 おかゆおこぎり	—	514 17.7 18.2 1.9	561 17.4 17.4 2.0	野菜 雑炊
11 25	月	ごま塩ごはん、肉じゃが 豆腐となめこの味噌汁、果物	魚の いそげ揚げ	牛乳 スパゲティナポリタン	ふりかけおこぎり	609 23.8 18.7 2.0	619 23.1 17.0 2.4	鶏そぼろ 雑炊
12 26	火	ぶどうパン、チーズハンバーグ マッシュポテト、えのきともやしの野菜スープ、果物	りんごの コンポート	牛乳 ごまおこぎり	豚そぼろおこぎり	557 20.7 17.1 1.4	621 24.3 18.1 1.7	かじき 雑炊
13 27	水	雑穀ごはん、銀だらの煮つけ 酢の物、かぼちゃの味噌汁、果物	かき揚げ	牛乳 焼きそば	梅干しおこぎり	544 19.9 17.6 1.5	583 21.2 16.9 1.8	かぼちゃ 雑炊
14 28	木	ごはん、白身魚のフライコーンソースがけ 付け合せ、チキンスープ、果物	さつまいもの バター煮	牛乳 マカロニのきなこ和え	ごま塩おこぎり	580 22.1 15.9 1.5	579 25.1 17.3 1.7	鮭雑炊
22	金	枝豆ごはん、照り焼きチキン、野菜スープ ブロッコリーオーロラソースがけ	かぼちゃの バター煮	牛乳 無添加菓子	ジャムサンド	518 19.7 18.2 1.8	573 22.5 19.3 2.0	じゃが芋の トマト煮

延長補食には、上記のほか麦茶・果物が付きます。

果物はりんご、メロン、すいかなどのローテーションでだします。

※6月に入り、だんだんと暑くなってきます。食中毒も気になる時期です。

食事前やトイレ後、帰宅後には、うがい、手洗いを心がけましょう。

