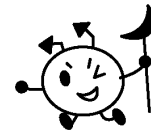




# 6月の献立



H26. 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	養分(エネルギー・たんぱく質・脂質)		ばんひ組 おやつ
						乳児	幼児	
2・16 30	月	ごはん、大根と人参の味噌汁、果物 鮭の照り焼き、小松菜と油揚げの煮びたし	かぼちゃの バター煮	牛乳 黒糖蒸しパン	ふりかきおにぎり	533、19.5 12.0、1.4	547、21.5 11.8、1.5	しらす 雑炊
3 17	火	ジャージャー麺 もやしのナムル ちくわのすまし汁、果物	人参の 甘煮	牛乳 和風ツナおにぎり	おかめおにぎり	526、19.9 16.2、2.2	566、22.0 18.1、2.4	かぼちゃ 雑炊
4 18	水	ごはん、豆腐となめこの味噌汁、果物 魚のオランダ揚げ、ベジタブルソテー	りんごの コンポート	牛乳 ラスク	ゆかりおにぎり	548、18.6 19.0、1.6	538、20.2 20.0、1.8	洋風 雑炊
5 19	木	ドライカレー、ハワイアンサラダ えのきともやしの野菜スープ、果物	マッシュ ポテト	牛乳 甘辛団子	ごま塩おにぎり	546、17.1 16.6、1.6	585、18.5 17.5、1.9	たら 雑炊
6	金	ごはん、銀だらの煮付け 酢の物、人参と玉ねぎの味噌汁、果物	かき揚げ	牛乳 いなりずし	ツナパン	604、19.9 18.9、1.9	615、20.9 17.4、2.1	じゃが芋の トマト煮
7 21	土	ぶどうハン、キャベツと玉ねぎのスープ、果物 ポークケチャップ、ブロッコリーとコーンのソテー	大根の 甘煮	牛乳 塩こんぶおにぎり	—	554、22.0 17.7、1.9	589、24.4 19.5、2.3	野菜 雑炊
9 23	月	ごはん、マーボー豆腐 中華風コーンスープ、果物	じゃがいもの 甘煮	牛乳 マカロニのきなこ和え	ふりかきおにぎり	550、20.7 18.1、1.0	601、23.1 20.2、1.2	おかめ 雑炊
10 24	火	ソフトフランスパン、野菜スープ 鮭のケチャップソース焼き、付け合せ、果物	さつまいもの バター煮	牛乳 ごまおにぎり	豚そぼろおにぎり	536、21.3 13.7、1.9	572、23.3 13.7、2.2	鮭雑炊
11 25	水	ごはん、照り焼きチキン、果物 青菜の納豆和え、かぼちゃの味噌汁	マカロニの ケチャップ煮	牛乳 ジャムロールパン	梅干しおにぎり	573、23.8 17.1、2.2	595、25.4 16.6、1.9	味噌 雑炊
12 26	木	雑穀ごはん、豆腐ハンバーグ おかめ和え、大根の味噌汁、果物	煮魚 (かじき)	牛乳 おさつスティック	鮭おにぎり	545、19.5 18.7、1.3	578、18.8 18.6、1.6	鶏そぼろ 雑炊
13 27	金	まぐろのそぼろ丼、煮豆 きゃべつと油揚げの味噌汁、果物	かぼちゃの 天ぷら	牛乳 無添加菓子	ジャムサンド	548、19.9 17.3、1.7	581、22.6 16.4、2.1	かじき 雑炊
14 28	土	きゃべつとツナのスパゲティー、果物 さつまいものバター煮、コーンスープ	スティック チーズ	牛乳 おかめおにぎり	—	569、19.6 19.1、1.1	632、19.8 18.5、0.9	野菜 雑炊
20	金	枝豆ごはん、銀だらの煮付け 農村サラダ、あさりの味噌汁、果物	かぼちゃの 甘煮	牛乳 いなりずし	ツナパン	594、21.6 19.8、2.6	667、24.3 22.5、2.8	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。

今月の果物は、りんご、清見オレンジなどの柑橘系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、うがいや手洗いを心がけましょう。

