



6月の献立

H27. 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	たんぱく質・脂質・糖質		備考
						乳児	幼児	
1・15 29	月	ごはん、じゃが芋とごぼうのきんぴら 鮭の照り焼き、アスパラと油揚げの味噌汁、果物	ウインナー ソテー	牛乳 ホットケーキ	ふりかけにぎり	584, 208 179, 16	630, 225 163, 17	
2・16 30	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	かき揚げ	牛乳 鶏そぼろおにぎり	鮭こぎり	549, 214 187, 23	588, 234 160, 25	
3 17	水	ごはん、かじきのいそべ揚げ 切干大根の炊め煮、玉ねぎの味噌汁、果物	かぼちゃの 甘煮	牛乳 きなこラスク	ごま塩こぎり	546, 201 174, 19	601, 226 183, 21	
4 18	木	ごはん、マーボー豆腐 中華風コンソープ、果物	大根の 甘煮	牛乳 抹茶蒸しパン	ゆかりにぎり	561, 193 180, 10	633, 223 206, 12	
5 19	金	ごはん、あじのしん粉焼き、果物 ほうれん草と人参のおひたし、大根と人参の味噌汁	りんごの コンポート	牛乳 のり巻き	ジャムサンド	550, 185 137, 20	591, 209 144, 23	
6 20	土	バターロール、ウインナーソテー さつま芋とりんごの汁煮、野菜スープ、果物	スティック チーズ	牛乳 おかめおにぎり	—	558, 188 214, 23	632, 195 226, 25	
8 22	月	雑穀ごはん、煮魚（おひょう） えび入り春雨サラダ、きゃべつの味噌汁、果物	マッシュ ポテト	牛乳 白玉ぜんざい	塩こんぶおにぎり	534, 234 105, 14	572, 249 114, 17	
9 23	火	コーンパン、ハンバーグ、果物 付け合せ、えのきともやしの野菜スープ	さつま芋の 甘煮	牛乳 ごまおにぎり	梅干しにぎり	552, 221 185, 16	624, 261 216, 18	
10 24	水	まぐろのそぼろ丼、煮豆 大根と油揚げの味噌汁、果物	ジャーマン ポテト	牛乳 ピザトースト	おかめおにぎり	607, 254 196, 25	638, 277 184, 27	
11 25	木	ごはん、鶏肉の味噌焼き 菜果なます、豆腐のすまし汁、果物	じゃが芋の 甘煮	牛乳 和風スパゲティ	豚そぼろおにぎり	544, 219 169, 19	627, 257 196, 23	
12	金	ごはん、たららの香り揚げ 酢の物、かぼちゃの味噌汁、果物	マカロニの ケチャップ煮	牛乳 無添加菓子	ぶどうパン	549, 178 179, 23	562, 185 163, 21	
13 27	土	チキンピラフ、キャベツとコーンのソテー 玉ねぎとベーコンのスープ、果	煮魚 (かじき)	牛乳 クリームパン	—	554, 213 207, 22	591, 203 212, 28	
26	金	枝豆ごはん、野菜の肉巻き焼き マッシュポテト、人参と玉ねぎの味噌汁、果物	マカロニの ケチャップ煮	牛乳 無添加菓子	ぶどうパン	539, 184 184, 23	558, 179 177, 25	幼児 誕生会

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、ジュースーオレンジ、メロンなどのローテーションでだします。

*じゃがいもとごぼうのきんぴら、アスパラと油揚げの味噌汁、鶏そぼろおにぎりは新メニューです♪

※6月に入り、だんだんと暑くなってきました。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。

