



6月の献立

2019. 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	栄養量エネルギー 蛋白質・脂質・塩分		
						乳児	幼児	
1 29	土	和風スパゲティー さつま芋の甘煮 玉ねぎとベーコンのスープ 果物	大根の甘煮	牛乳 おかめにぎり	———	528 168 133 16	577 185 145 20	
3 17	月	ごはん 回鍋肉 野菜入りわかめスープ 果物	煮魚 (おひよ)	牛乳 おさつスティック	鮭にぎり	549 157 196 14	558 148 170 16	
4 18	火	ジャージャー麺 もやしのナムル 豆腐のスープ 果物	生鮭の バター焼き	牛乳 じゃこおかめにぎり	ふりかけにぎり	540 200 165 16	561 220 163 18	
5	水	雑穀ごはん かじきの照り焼 果物 ひじきの和え物 じゃがいもの味噌汁	ウインナー ソテー	牛乳 揚げパン	豚そぼろにぎり	557 223 202 22	658 265 226 27	
6 20	木	ごはん 生揚げのそぼろあんかけ かぼちゃの味噌汁 果物	ほうれん草と しらすのソテー	牛乳 みかんゼリー	塩こんぶにぎり	529 187 185 17	591 208 198 19	
7	金	ごはん 煮魚 大根と油揚げの味噌汁 ほうれん草とえのきのお浸し 果物	かぼちゃの バター煮	牛乳 いなりずし	ぶどうパン	546 232 134 19	586 260 133 20	
8 22	土	チキンピラフ キャベツとコーンのソテー ポテトスープ 果物	スティック チーズ	牛乳 あんぱん	———	555 205 180 24	591 199 165 27	
10 24	月	ごはん たらの香り揚げ 玉ねぎと人参の味噌汁 キャベツとツナの甘酢和え 果物	茹で ブロッコリー	牛乳 人参ケーキ	おかめにぎり	546 187 184 21	643 208 214 22	
11 25	火	ぶどうパン ポークビーンズ 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 和風ツナにぎり	ふりかけにぎり	534 180 153 20	585 211 169 25	
12 26	水	ごはん 照り焼きチキン 農村サラダ 大根と人参の味噌汁 果物	さつま芋の甘 煮	牛乳 お好み焼き	ごま塩にぎり	543 242 172 21	532 277 192 23	
13 27	木	ごはん さばのしょうが煮 果物 エビ入り春雨サラダ キャベツと油揚げの味噌汁	マカロニの ケチャップ煮	牛乳 きなこラスク	茶めしにぎり	579 231 201 25	613 247 207 23	
14 28	金	鮭ずし かぼちゃのバター煮 具だくさん味噌汁 果物	かき揚げ	牛乳 無添加菓子	メープルパン	521 166 179 17	529 187 154 21	
19	水	ごはん ぶりの照り焼 茄子の味噌汁 ほうれん草のおかめ和え 果物	ジャーマン ポテト	牛乳 揚げパン	豚そぼろにぎり	536 208 201 15	606 241 212 18	魚の 解体見学
21	金	ごはん 豆腐ハンバーグ 果物 もやしのごま酢和え キャベツと玉ねぎの味噌汁	煮豆	牛乳 いなりずし	ぶどうパン	604 215 159 19	648 237 175 23	4.5歳児 お食事会

※都合により、メニュー、材料が変更になる場合があります

※延長補食には上記のほか麦茶が付きます

※今月のフルーツは、ジューシーオレンジ、メロン、りんごのローテーションとなります

※6日、20日(木)のおやつは、みかんゼリーの他におせんべいが付きます

