

令和5年度 6月

献立予定表



今月の予定

月	火	水	木	金	土
<p>第1、第3土曜日は、ご飯はいりません。 箸又はスプーン等を持ってきてください。 午後の保育を希望されている方はおやつを持参してください。</p>			<p>1 果汁 オーロラチキン 豆菜サラダ カレーうどん きな粉のスノーボール 牛乳(100)</p> <p>447 kcal</p>	<p>2 ミニジョア 五目野菜つくね きゅうりスティック朝漬け風 切干大根のみそ汁 菓子 牛乳(200)</p> <p>439 kcal</p>	<p>3 果汁 わかめラーメン 果物 ヨーグルト 希望保育のみ おやつ持参</p>
<p>5 スポン</p> <p>骨太卵焼き フキとたけのこの煮物 みそ汁・果物 黒ごまトースト 牛乳(100)</p> <p>400 kcal</p>	<p>6 牛乳 エビマヨネーズ オクラと長いもの磯辺和え 中華スープ しらすおにぎり 麦茶</p> <p>395 kcal</p>	<p>7 果汁 ハヤシライス コールスローサラダ 豆と野菜のスープ フルーツヨーグルト ビスケット</p> <p>424 kcal</p>	<p>8 やさいジュース さばのテリテリかば焼き やさいのレモン和え ポテトスープ・果物 カリカリぎょうざピザ 牛乳(100)</p> <p>436 kcal</p>	<p>9 果物 肉豆腐 そうめんサラダ みそ汁 菓子 牛乳(200)</p> <p>422 kcal</p>	<p>10</p> <p>《 お弁当の日 》</p>
<p>12 果物 肉団子の甘辛煮 アスパラのおかか和え みそ汁 スイートポテト 牛乳(100)</p> <p>406 kcal</p>	<p>13 スポン スペイン風卵焼き 和風スパゲティ わかめスープ チョコとバナナのパンケーキ 牛乳(100)</p> <p>417 kcal</p>	<p>14 やさいジュース 納豆のかき揚げ いんげんのごま酢和え みそ汁・果物 ふりかけパン 牛乳(100)</p> <p>439 kcal</p>	<p>15 牛乳 《おむすびの日》 鶏肉のあんず醤油焼き トマトのフレンチ和え・みそ汁 みたらし団子 ミニジョア</p> <p>448 kcal</p>	<p>16 果汁 アジの南蛮漬け チョレギサラダ 中華スープ 菓子 牛乳(200)</p> <p>422 kcal</p>	<p>17 果汁 あんかけ丼 果物 牛乳 希望保育のみ おやつ持参</p>
<p>19 果物 《ほかほかご飯の日》 新じゃがのチーズ焼き ピーマンのじゃこ炒め アスパラのみそスープ パン・ミニジョア</p> <p>415 kcal</p>	<p>20 野菜ジュース 《 誕生会 》 プリンアラモード 牛乳(100)</p>	<p>21 果汁 高野豆腐の卵とじ かみかみきんぴら みそ汁 フライビーンズ 牛乳(100)</p> <p>418 kcal</p>	<p>22 のむヨーグルト ししゃも天ぷら 和風ポテトサラダ みそ汁・果物 納豆スパゲティ 麦茶</p> <p>396 kcal</p>	<p>23 やさいジュース 鶏肉のごまみそ焼き さつま芋のおろし和え 五目汁 菓子 牛乳(200)</p> <p>437 kcal</p>	<p>24</p> <p>《 お弁当の日 》</p>
<p>26 果汁 肉じゃが ひじきサラダ みそ汁 ヨーグルト 果物</p> <p>384 kcal</p>	<p>27 牛乳 タンドリーフィッシュ フロコリーと長いもの和え物 やさいスープ・果物 塩焼きそば ミニジョア</p> <p>429 kcal</p>	<p>28 果物 鶏肉のさっぱり煮 春雨の中華炒め みそスープ 焼ドーナツ 牛乳(100)</p> <p>432 kcal</p>	<p>29 やさいジュース 豆腐のまさご揚げ もやしときゅうりの酢の物 みそ汁・果物 カルピス蒸しパン 牛乳(100)</p> <p>412 kcal</p>	<p>30 スポン かぼちゃのキッシュ 海藻サラダ 肉団子スープ 菓子 牛乳(200)</p> <p>446 kcal</p>	

15日(火) おむすびの日

全員、手作りのおむすびを持ってきてください。

19日(月) ほかほかごはんの日

さくら組がお米を研いでご飯を炊きます
炊き上がったご飯を食べるので、すみれ組とさくら組は、空のお弁当箱を持ってきてください。たんぼほ組とちゅうりっぷ組は保育園の食器をつかいます。

20日(火) 誕生会

お楽しみ給食なのでご飯はいりません。
箸又はスプーン等を持ってきてください。

10日(土) お弁当の日

24日(土) //

お弁当、水筒(水または麦茶)、1回分のおやつを忘れずに持ってきてください。



6月の栄養摂取量

	未満児	以上児
エネルギー	586 kcal	420 kcal
たんぱく質	22.8 g	20.3 g
脂質	19.5 g	19.5 g
塩分	1.5 g	1.6 g

□の中の数字は3歳以上児のエネルギー量です。