

6月 きゅうしょくだより

よさみ保育園

日曜	ごはんやおやつ	こんだてめい	からだをつくる たべもの	からだのちょうしをととのえる たべもの	ねつやちからになる たべもの	3じおやつ
1月	きゅうり オレンジ	ゆかりごはん すましじる ハンバーグ チンゲンサイのあえもの パイン	ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ ねぎ えのき ピーマン チンゲンサイ キャベツ パイン	ごはん	ポツポツやき ぎゅうにゅう
2火	むしいも	ごはん ざくざくじる チキンかつ ひじきに パナナ	とりにく	ごぼう たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ ひじき しいたけ パナナ	ごはん きつまいも	わらびもち ぎゅうにゅう
3水	バナナ	カレーライス マーマレードやき かいそうサラダ オレンジ	ぶたにく とりにく	しめじ コーン にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり わかめ オレンジ	ごはん	ことうかんでんのきなこあえ ぎゅうにゅう
4木	ホットケーキ	カムカムごはん そうめんじる しろみぎかなフライ ポテトサラダ グレープフルーツ	あげ しろみぎかな	ねぎ はくさい にんじん たまねぎ コーン きゅうり グレープフルーツ	ごはん そうめん	ブリッツ ぎゅうにゅう
5金	こんさいの にももの	スライスパン オニオンスープ スラッピースョ みどりキャベツ ぎゅうにゅう パナナ	ぶたにく ぎゅうにゅう	しめじ コーン にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり パナナ	スライスパン じゃがいも	チーズケーキ ぶどうジュース
6土	バナナ	ラーメン チーズ オレンジ	ぶたにく チーズ	もやし いら にんじん たまねぎ オレンジ	ラーメン	ラスク ぎゅうにゅう
8月	きゅうり チーズ	ごはん ちゅうかスープ からあげ キャベツときゅうりのこぶあえ オレンジ	とうふ とりにく	ねぎ にんじん たまねぎ えのき だいこん キャベツ きゅうり こんぶ オレンジ	ごはん	フルーツゼリー おちや
9火	むしいも	ごはん とうにゅうみそじる あじのてりやき きりぼしだいこんのにつけ パナナ	とうにゅう あじ ベーコン	みずな にんじん たまねぎ えのき きしぼしだいこん キャベツ パナナ	ごはん じゃがいも	ブラウニー ぎゅうにゅう
10水	こんさいの にももの	ごはん すましじる さけのおかか キャベツのゆかりあえ パイン	とうふ さけ	なす ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり わかめ パイン	ごはん	すうじサンドイッチ ぞう てづくりバターぎゅうにゅう
11木	バナナ こんぶ	ごはん とうふのみそじる えびかつ もやしのごまあえ オレンジ	とうふ えび とりにく	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ もやし きゅうり オレンジ	ごはん	ちんすこう ぎゅうにゅう
12金	きなこマカロニ	なめしごはん ワンダンスープ しょうがやき こふきいも パイン	ぶたにく	もやし たけのこ にんじん たまねぎ しょうが コーン パイン	ごはん じゃがいも	メロンパン(ケイユー) ぎゅうにゅう
13土	オレンジ	とりたまごどん えだまめ パイン	たまご とりにく	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ えだまめ パイン	うどん	ジャムパン ぎゅうにゅう
15月	こんさいの にももの	ゆかりごはん とんじる ちくわのいそべ ほうれんそうのおひたし オレンジ	ぶたにく ちくわ	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ えのき ほうれんそう キャベツ オレンジ	ごはん さといも	パリパリピザ ぎゅうにゅう
16火	バナナ	のりたまごごはん すましじる メンチカツ コーンサラダ パイン	ぶたにく	ねぎ にんじん たまねぎ えのき ピーマン キャベツ コーン きゅうり パイン	ごはん	おたんじょうびクッキー りんごジュース
17水	むしいも	ごはん いなかじる チンジャオロース じゃがいもきんぴら パナナ	ぶたにく	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ ピーマン たけのこ パナナ	ごはん じゃがいも	クリームパン(ケイユー) ぎゅうにゅう
18木	きゅうり チーズ	サンドイッチロールパン やさいのスープ きゅうりサラダ てりやきハンバーグ ぎゅうにゅう グレープフルーツ	ベーコン ぶたにく ぎゅうにゅう	しめじ コーン にんじん たまねぎ ブロッコリー ピーマン きゅうり キャベツ グレープフルーツ	サンドイッチロールパン じゃがいも	あたりにくまん おちや
19金	むしばん	ごはん なすのちゅうかスープ さけのマヨネーズやき キャベツのごまゆかり パイン	さけ	なす ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ゆかりこ パイン	ごはん	クラッカー ぎゅうにゅう
20土	オレンジ	きつねうどん チーズ パイン	あげ チーズ	にんじん たまねぎ ねぎ えのき パイン	うどん	ラスク ぎゅうにゅう
22月	むしいも	マーボーどん シュウマイ ナムル グレープフルーツ	とうふ ぶたにく	たけのこ いら にんじん たまねぎ グリーンピース しいたけ もやし きゅうり グレープフルーツ	ごはん しゅうまいのかわ	ポテトチップス ぎゅうにゅう
23火	こんさいの にももの	ごはん みそじる にくじゃが たくあんあえ パナナ	ぶたにく	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ なす キャベツ たくあん きゅうり パナナ	ごはん じゃがいも	よさみうどん おちや
24水	チーズ にんじん	わかめごはん ぐたくんすましじる みそてりやき マカロニサラダ パイン	とりにく たまご	わかめ にんじん たまねぎ だいこん えのき ねぎ きゅうり パイン	ごはん マカロニ	ドーナツ(ケイユー) ぎゅうにゅう
25木	きゅうり こざかな	ごはん たまごスープ さけのたつたあげ きんぴら オレンジ	さけ たまご	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう オレンジ	ごはん じゃがいも	パリパリマヨ ぎゅうにゅう
26金	きなこ マカロニ	クワッサン コンソメスープ ナゲット サワーキャベツ ぎゅうにゅう パナナ	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	コーン たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり しいたけ パナナ	サンドイッチロールパン じゃがいも	おはぎ おちや
27土	オレンジ	にくみそラーメン えだまめ パイン	ぶたにく	もやし にんじん たまねぎ いら えだまめ パイン	ラーメン	ジャムパン ぎゅうにゅう
29月	ホットケーキ	ひやしきつねうどん がんもどき きゅうりのさつぱりあえ パイン	あげ とうふ とりにく	にんじん ねぎ たまねぎ ひじき キャベツ きゅうり しいたけ パイン	うどん	やきおにぎり(クッキング) おちや
30火	むしいも	ごはん すましじる ヤンニョムチキン ナムル グレープフルーツ	とりにく	だいこん にんじん たまねぎ ねぎ もやし きゅうり キャベツ グレープフルーツ	ごはん	ちんびん おちや(ぞう まつちや)

平均栄養価	エネルギー		総蛋白		カルシウム	
	幼児	kcal	g	mg	mg	mg
		589	21.7	400		
低年齢児	kcal	g	mg			
	475	15.6	270			

※献立は材料等の都合により変更することもあります。

6月29日にやきおにぎりクッキングを行います。マスク・三角巾・エプロンの準備をお願いします。

よさみうどんはばんびぐみが足踏みをします。