

6月 後期食 こんだてひょう

よ さ み 保 育 園

日 曜	ごぜんおやつ	こんだてめい	からだをつくる たべもの	からだのちようしをとのえる 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(かゆ) 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	ポッポやき おちや
2火	むしいも	ごはん(かゆ) ざくざくじる てりやき 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 さつまいも	わらびもち おちや
3水	バナナ	ごはん(かゆ) コンソメスープ 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	こくとうかんでんのきなこあえ おちや
4木	ホットケーキ	ごはん(かゆ) そめんじる しろみざかなのにつけ ポテトサラダ グレープフルーツ	あげ しろみざかな	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 そめん	しょくぼん おちや
5金	こんさいの にももの	スライスパン(パンがゆ) オニオンスープ スラッピ みどりキャベツ 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 おちや
6土	バナナ	にこみうどん 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	うどん	フルーツ おちや
8月	きゅうり チーズ	ごはん(かゆ) すましじる てりやき キャベツときゅうりのあえもの 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(かゆ) 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 きりぼしだいこん キャベツ パナナ	ごはん じゃがいも	ホットケーキ おちや
10水	こんさいの にももの	ごはん(かゆ) すましじる さけのおかかにか 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 おちや
11木	バナナ こんぶ	ごはん(かゆ) とうふのみそじる つくね もやしのあえもの 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 おちや
12金	きなこマカロニ	なめしごはん(かゆ) ワンタンスープ 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	しょくぼん おちや
13土	オレンジ	とりたまうどん 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	フルーツ おちや
15月	こんさいの にももの	ふりかけごはん(かゆ) とんじる さけのしおやき 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	しょくぼん おちや
16火	バナナ	ふりかけごはん(かゆ) すましじる ハンバーグ 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	ホットケーキ おちや
17水	むしいも	ごはん(かゆ) 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	しょくぼん おちや
18木	きゅうり チーズ	サンドイッチロールパン(ぼんがゆ) 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(かゆ) なすのちゅうかスープ さけのしょうゆやき キャベツのゆかりあえ 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	むしいも おちや
20土	オレンジ	にこみうどん 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	しょくぼん おちや
22月	むしいも	ごはん(かゆ) みそじる 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	むしいも おちや
23火	こんさいの にももの	ごはん(かゆ) 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(かゆ) ぐたくさんすましじる 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	しょくぼん おちや
25木	きゅうり こざかな	ごはん(かゆ) たまごスープ しろみざかなのにつけ 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	フルーツ おちや
26金	きなこ マカロニ	クワツサン(ぼんがゆ) コンソメスープ つくね サワーキャベツ 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	にこみうどん 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	しょくぼん おちや
29月	ホットケーキ	ひやしうどん やきがんもどき きゅうりのさっぱりあえ 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(かゆ) すましじる てりやき 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	ちんぴん おちや

※献立は材料等の都合により変更することもあります。

平均栄養価	エネルギー		総蛋白	カルシウム
	幼児	kcal 590	g 22	mg 378
	低年齢児	kcal 478	g 15.9	mg 250