

6月 きゅうしょくだより

よ さ み 保 育 園

日	曜	ごはんおやつ	こんだてめい	からだをつくる たべもの	からだのちょうしきをとる たべもの	ねつやちからになる たべもの	3じおやつ
2	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 グレープフルーツ	とうふ ぶたにく	ねぎ にんじん たまねぎ ビーマン チンゲンサイ きゃべつ グレープフルーツ	ごはん	ちんぴん ぎゅうにゅう
3	火	むしいも	ごはん ざくざくじる マーマレードやき ひじきに パナナ	とりにく ツナ	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ れんこん ひじき コーン パナナ	ごはん さつまいも	チーズケーキ ぎゅうにゅう
4	水	こんさいの にもの	カレーライス とんかつ かいそうサラダ オレンジ	ぶたにく	しめじ にんじん たまねぎ コーン グリーンピース キャベツ きゅうり わかめ オレンジ	ごはん じゃがいも	わらびもち ぎゅうにゅう
5	木	にんじん こざかな	ごはん みそしる さけのおかかに キャベツのゆかりあえ パナナ	さけ とうふ	ねぎ にんじん たまねぎ えのき キャベツ きゅうり ゆかりこ パナナ	ごはん	ドーナッツ(ケイユー) ぎゅうにゅう
6	金	ホットケーキ	カムカムごはん そうめんじる からあげ ポテトサラダ グレープフルーツ	とりにく たまご	えのき にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり コーン 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
7	土	パナナ	ラーメン えだまめ パイン	ぶたにく	もやし にら しいたけ にんじん えだまめ パイン	ラーメン	ジャムパン ぎゅうにゅう
9	月	きゅうり チーズ	ごはん みそしる しろみざかなフライ キャベツときゅうりのこぶあえ オレンジ	しろみざかな とうふ	ねぎ にんじん たまねぎ えのき キャベツ きゅうり こぶ オレンジ	ごはん	すうじサンドイッチ ぎゅうにゅう
10	火	むしいも	ごはん とうにゅうみそしる 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 パナナ	ごはん さつまいも	フルーツゼリー おちゃ
11	水	こんさいの にもの	なめしごはん ワンタンスープ しょうがやき こふきいも グレープフルーツ	ぶたにく	にんじん たまねぎ にら もやし しょうが ビーマン グレープフルーツ	ごはん ワンタンのかわ	メロンパン(ケイユー) ぎゅうにゅう
12	木	パナナ こんぶ	ごはん とうふのみそしる えびかつ もやしのごまあえ オレンジ	えび とりにく とうふ	ねぎ にんじん たまねぎ えのき しいたけ もやし きゅうり キャベツ オレンジ	ごはん	ポッポやき ぎゅうにゅう
13	金	ラスク	ナン カレースープ ボイルソーセージ みどりキャベツ ぎゅうにゅう パナナ	ぶたにく ソーセージ	しめじ にんじん たまねぎ コーン キャベツ きゅうり パナナ	ナン じゃがいも	やさいチップス おちゃ
14	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	ラスク ぎゅうにゅう
16	月	こんさいの にもの	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
17	火	パナナ	ふりかけごはん すましじる メンチカツ コーンサラダ しゅんのフルーツ	とうふ ぶたにく	ねぎ にんじん たまねぎ えのき ビーマン コーン キャベツ きゅうり しゅんのフルーツ	ごはん	おたんじょうびクッキー りんごジュース
18	水	むしいも	ごはん いなかじる チンジャオロース こふきいも オレンジ	ぶたにく	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ ビーマン しょうが オレンジ	ごはん さといも	あたりおにぎり おちゃ
19	木	きゅうり チーズ	クロワッサン 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	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん たまねぎ コーン ビーマン キャベツ きゅうり グレープフルーツ	クロワッサン	やきそば おちゃ
20	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 パナナ	さけ	なす にんじん たまねぎ にら もやし キャベツ きゅうり パナナ	ごはん	クラッカー ぎゅうにゅう
21	土	オレンジ	きつねうどん えだまめ パイン	あげ	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
23	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	ぶたにく とうふ	たけのこ にんじん たまねぎ にら 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
24	火	こんさいの にもの	ごはん とうふのみそしる にくじゃが たくあんあえ パナナ	ぶたにく とうふ	ねぎ にんじん たまねぎ えのき しいたけ キャベツ きゅうり たくあん パナナ	ごはん じゃがいも	ちんぴん ぎゅうにゅう
25	水	チーズ にんじん	わかめごはん ぐだくさんすましじる みそてりやき マカロニサラダ グレープフルーツ	とりにく たまご	わかめ にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ ごぼう きゅうり グレープフルーツ	ごはん マカロニ	クリームパン(ケイユー) ぎゅうにゅう
26	木	きゅうり こざかな	幼 おにぎり 低 ゆかりごはん たまごスープ さけのたつたあげ きんぴら オレンジ	たまご さけ	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう オレンジ	ごはん さつまいも	ツナマヨチーズトースト ぎゅうにゅう
27	金	ホットケーキ	サンドイッチロールパン コーンシチュー コロッケ サワーキャベツ ぎゅうにゅう パナナ	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	コーン チンゲンサイ にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり パナナ	サンドイッチロールパン じゃがいも	よさみうどん おちゃ
28	土	オレンジ	にくみそうどん えだまめ パイン	とりにく	しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ えだまめ パイン	うどん	ラスク ぎゅうにゅう
30	月	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	とうふ とりにく	ねぎ にんじん たまねぎ えのき もやし きゅうり グレープフルーツ	ごはん	おはぎ おちゃ

※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26日に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します。

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