

6月 後期食 こんだてひょう

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	からだのちようしきととのえる たべもの	ねつやちからになる たべもの	3じおやつ
2	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 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	むしパン おちや
3	火	むしいも	ごはん(かゆ) 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 おちや
4	水	こんさいの にももの	ごはん(かゆ) じゃがいものコンソメスープ しろみぎかなにつけ かいそうサラダ オレンジ	しろみぎかな	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 おちや
5	木	にんじん ごさかな	ごはん(かゆ) 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	しょくぼん おちや
6	金	ホットケーキ	カムカムごはん(かゆ) そうめんじる てりやき 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	フルーツ おちや
7	土	バナナ	にこみうどん えだまめ パイン	ぶたにく	もやし なら しいたけ にんじん えだまめ パイン	ラーメン	しょくぼん おちや
9	月	きゅうり チーズ	ごはん(かゆ) みそしる しろみぎかなのしおやき キャベツときゅうりのこぶあえ オレンジ	しろみぎかな 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 おちや
10	火	むしいも	ごはん(かゆ) 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	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 おちや
11	水	こんさいの にももの	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 グレープフルーツ	ぶたにく	にんじん たまねぎ なら 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	しょくぼん おちや
12	木	バナナ こんぶ	ごはん(かゆ) とうふのみそしる ハンバーグ もやしのごまあえ オレンジ	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	ホットケーキ おちや
13	金	ラスク	ナン コンソメスープ てりやき みどりキャベツ パナナ	ぶたにく とりにく	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	むしいも おちや
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	しょくぼん おちや
16	月	こんさいの にももの	ごはん(かゆ) とんじる とりにくのにこみ 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	フルーツ おちや
17	火	バナナ	ゆかりごはん(かゆ) すましじる ハンバーグ 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(かゆ) 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 おちや
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 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	にゅうめん おちや
20	金	むしばん	ごはん(かゆ) なすのちゅうかスープ さけのしおやき 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 なら もやし キャベツ きゅうり パナナ	ごはん	フルーツ おちや
21	土	オレンジ	にこみうどん 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	しょくぼん おちや
23	月	むしいも	ごはん(かゆ) もやしのスープ 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 なら 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	むしいも おちや
24	火	こんさいの にももの	ごはん(かゆ) 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 おちや
25	水	チーズ にんじん	わかめごはん(かゆ) 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	しょくぼん おちや
26	木	きゅうり ごさかな	幼 おにぎり 低 ゆかりごはん たまごスープ さけのしおやき 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	むしパン おちや
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 コロッケのぐ サーキャベツ 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 おちや
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	しょくぼん おちや
30	月	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	おにぎり 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

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ます。