


6月の予定献立表

	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
献立	3日(土) 遠足 * 未満児はお弁当を持たせて下さい 24日(土) * 未満児は普通保育です	ぱんだ、きりん、そう * 未満児はお弁当を持たせて下さい		ニラとじゃこの卵焼き ひじきのごま和え 茄子の味噌汁 ミニトマト	海老と豆腐 のケチャップ煮 キャベツの信田煮 じゃが芋と青菜の味噌汁 バナナ	遠足 
未満児 主食				ごはん	ごはん	
おやつ				いちごムース 煎餅	石垣もち 牛乳	
	5	6	7	8	9	10
献立	マーボー茄子 中華風サラダ 豆腐とほうれん草 の味噌汁 ミニトマト	がんも含め煮 親子サラダ わかめの味噌汁 オレンジ	魚の味噌煮 七福ナムル 豚汁 バナナ	巣ごもり卵 ブロッコリーのお浸し なめこ汁 グレープフルーツ	チキンナゲット ツナサラダ 春雨スープ キウイ	はんぺんのチーズ焼き オーロラサラダ 牛乳 オレンジ
未満児 主食	ごはん	しめじごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん 豆麩の味噌汁
おやつ	パインきんとん 牛乳	ごまポッキー 牛乳	卵サンド 牛乳	ボンデリング 牛乳	フルーツゼリー 煎餅	
	12	13	14	15	16	17
献立	肉豆腐 さつま芋サラダ すいとん汁 グレープフルーツ	ポテトオムレツ 野菜ソテー かぶの味噌汁 ミニトマト	ギョーザ 三色サラダ 凍り豆腐の味噌汁 オレンジ	煮魚 ひじきの炒り煮 ラーメン入りかきたま汁 バナナ	豚肉と野菜の炒め煮 大豆サラダ しめじの清汁 グレープフルーツ	五目大豆 ブロッコリーのごま和え 牛乳 キウイ
未満児 主食	ごはん	ごまごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん キャベツの味噌汁
おやつ	バナナパイ 牛乳	ずんだ団子 牛乳	人参ケーキ 牛乳	スイートポテト 牛乳	ココアゼリー 煎餅	
	19	20	21	22	23	24
献立	エビグラタン わかめサラダ 凍豆腐の清汁 ミニトマト	豆腐だんご のケチャップ和え 青菜のソテー 玉葱と若布の味噌汁 グレープフルーツ	豚肉の野菜巻き 大徳寺和え 白菜と人参の味噌汁 オレンジ	豆腐の和風ボール なす炒め 南瓜といんげんの味噌汁 グレープフルーツ	魚の塩焼き 千草和え 五目うどん バナナ	保育参観日 鶏肉ソテー シーフードサラダ キャベツの味噌汁 オレンジ ごはん
未満児 主食	しらすごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	きなこもち 牛乳	あじさいヨーグルト 煎餅	かぼちゃのスコーン 牛乳	がんづき 牛乳	ホットドッグ 牛乳	
	26	27	28	29	30	
献立	カレー肉じゃが ごまもやし 油揚げの味噌汁 オレンジ	茹卵ミートソースかけ ジャーマンポテト きのこ キウイ	魚の照り焼き 油揚げと青菜の煮浸し 味噌けんちん汁 グレープフルーツ	お誕生会 ビビンバ カリフラワーサラダ 若布コーンスープ さくらんぼ ビビンバ	いが蒸し 若布の煮物 しめじの味噌汁 バナナ	
未満児 主食	ごはん	ロールパン	ごはん		ごはん	
おやつ	フルーツカスタード 麦茶	なべ焼き 牛乳	ピーナッツサンド 牛乳	ケーキ ジョア	人参ゼリー ビスケット	

春野菜は栄養が豊富

春キャベツに新玉葱、春に収穫する野菜はみずみずしくやわらかいので、サラダなど生食に適しています。旬の野菜は、これから成長するための栄養を凝縮しているため、栄養価がとても高いです。体をより活発に動かす季節、春野菜のパワーをいただきましょう。



以上児は家庭から持参するご飯栄養量は含まれていません。

栄養給与目標(以上児)

- エネルギー・・・414kcal
- たんぱく質・・・17.9g
- 脂質・・・・・・・17.5g

栄養給与目標(未満児)

- エネルギー・・・526kcal
- たんぱく質・・・17.9g
- 脂質・・・・・・・17.5g

