



6月の献立表



令和4年5月末日発行 まこと保育園



日 (曜)	昼 食		午後のおやつ		血や肉や骨になるもの	カや保温になるもの	体の調子を整える
	主食	副食	飲み物	おやつ	ぐんぐん大きくなる！ 片手の手の上に乗る位 の量が目安です	もりもり力が出る！ 両手の手でお碗のかたちを 作って、その中がいっぱい になる位が目安量（ご飯など）	元気な体になる！ 両手の手でお碗のかたちを 作って、その中がいっぱい になる位が目安量
1 (水)	ごはん	鯖の変わり西京焼き ねばねば和え すまし汁	牛乳	そら豆 ハッピーターン	鯖 納豆 しらす	米	キャベツ 小松菜 筍 チンゲン菜 人参 ねぎ
2 (木)	ごはん	和風ミートローフ ジューシーフルーツ レバーとひじきの煮物 厚揚げのみそ汁	牛乳	青のりポテト	豚肉 大豆水煮 レバー 厚揚げ	米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 えのき
3 (金)	お豆の カレー ライス	ほうれん草サラダ 野菜スープ パナナ	牛乳	ばりんこ ホームパイ	豚肉 大豆水煮 ベーコン	米 じゃが芋	ほうれん草 もやし 人参 インゲン キャベツ 玉ねぎ
6 (月)	ごはん	鶏肉の中華風漬け焼き 海藻サラダ 豆腐の中華スープ オレンジ	牛乳	お米でタルト	鶏肉 絹豆腐	米	きゅうり 白菜 人参
7 (火)	ふりかけ ごはん	五目玉子焼き ラタトゥイユ じゃが芋コンソメスープ	牛乳	爽やか ヨーグルトケーキ	卵 鶏肉 ベーコン ウィンナー	米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 スッキーニ トマト ほうれん草 ナス
8 (水)	ごはん	カラスカレイのタンドリー風焼き パナナ 人参ドレッシングサラダ 具だくさんスープ	牛乳	ゆかりチーズおにぎり	カラスカレイ ウィンナー	米 チーズ	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ しめじ
9 (木)	ホイコー ロー丼	ほうれん草の韓国風和え 春雨スープ	牛乳	フルーツヨーグルト	豚肉 ハム さつま揚げ	米 春雨	人参 ピーマン パプリカ 玉ねぎ ほうれん草 えのき インゲン菜
10 (金)	ごはん	鶏肉のねぎ塩炒め ツナサラダ 肉団子スープ ピンクグレープフルーツ	牛乳	コンボタせんべい 源氏パイ	鶏肉 ツナ 豚肉	米 里芋	人参 大根 ねぎ 白菜 ごぼう キャベツ きゅうり
13 (月)	ごはん	豚肉の生姜焼き ほうれん草のなめたけ和え みそ汁	牛乳	歌舞伎揚げ ムーンライト	豚肉 油揚げ	米	ほうれん草 玉ねぎ キャベツ
14 (火)	ハイジ パン	ミネストローネ シーザーサラダ チキンナゲット チェリー	牛乳	カレーピラフ	ウィンナー ハム 豚肉	米 マヨネーズ パン マカロニ	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり ピーマン パプリカ
15 (水)	冷やし うどん	キャベツのごまマヨサラダ ウィンナー メロン	牛乳	チョコバナナ	ウィンナー ツナ 鶏肉	うどん	人参 ねぎ キャベツ トマト きゅうり
16 (木)	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き じゃこ青菜の炒め すまし汁	牛乳	きな粉揚げパン	鮭 じゃこ	米 麩 パン	キャベツ 人参 ピーマン 小松菜 えのき
17 (金)	きび ごはん	酢豚 ビーンズサラダ みそ汁 オレンジ	牛乳	星たべよ 北の卵サブレ	豚肉 大豆水煮	米	玉ねぎ 筍 人参 ピーマン キャベツ もやし 白菜
20 (月)	ごはん	鶏肉のコーンフレーク焼き ポパイサラダ みそ汁 ジューシーフルーツ	牛乳	ソフトサラダせん 豆乳ウエハース	鶏肉 ツナ	米 マヨネーズ	人参 ほうれん草 もやし 大根 なめこ インゲン
21 (火)	ごはん	コーンしゅうまい 五目ビーフン みそ汁 パナナ	牛乳	ワッフル	鶏肉 豚肉 油揚げ	米 しゅうまいの皮 ビーフン	キャベツ 人参 しめじ 玉ねぎ
22 (水)	カレー ライス	サラバサラダ コーンスープ	牛乳	イチゴステックケーキ	豚肉 ハム	米 マヨネーズ マカロニ じゃが芋	玉ねぎ 人参 きゅうり ほうれん草
23 (木)	ごはん	鯖の豆乳みそ煮 パイン 切り干し大根の五目煮 すまし汁	牛乳	おふうラスク	鯖 鶏肉 大豆水煮 油揚げ	米 麩	人参 インゲン ねぎ
24 (金)	黒糖 パン	パンブキンシチュー マカロニサラダ チーズ	牛乳	アンパンマンせんべい チョコイス	鶏肉 ハム	マカロニ 南瓜 チーズ パン マヨネーズ じゃが芋	人参 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり
27 (月)	若菜 ごはん	高野豆腐と鶏肉の煮物 ツナともやしのナムル なめこ汁	牛乳	さっぱり塩味 パームクーヘン	鶏肉 高野豆腐 ツナ 油揚げ	米	ねぎ キャベツ もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ
28 (火)	ごはん	から揚げ コールスローサラダ ABCスープ チェリー	牛乳	パイナップルケーキ	鶏肉 ハム	米 マカロニ マヨネーズ	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ ブロッコリー
29 (水)	ごはん	カジキの香味焼き オレンジ 切り干し大根と豚肉の焼きそば風 みそ汁	牛乳	焼うどん	豚肉 カジキ	米 うどん	人参 大根 しめじ キャベツ 玉ねぎ
30 (木)	ナポリタン	ほうれん草チーズ コンソメスープ パナナ	牛乳	混ぜ込みなり	卵 ベーコン 油揚げ	マカロニ チーズ 米	ほうれん草 玉ねぎ 人参 しめじ レタス ピーマン

★都合により献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。

☆ 平均栄養素 3歳未満児 エネルギー421Kcal たんぱく質14.7g 脂質13.4g 塩分
3歳以上児 エネルギー526kcal たんぱく質18.4g 脂質16.7g 塩分

★6月1日 すずらん組さん・さくら組さん食育「そら豆」の皮むき

★6月15日 ひまわり1組さんのリクエスト献立♪

★6月22日 ひまわり組さん 手作りカレーパーティー♪

