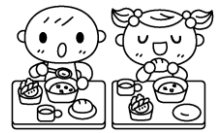


# 6月の献立表

※主食も提供する完全給食です。※カロリーは未満児・以上児の順に示しています。  
 ※材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。



曜日	月	火	水	木	金	土
日	1	2	2	4	5	6
未満児朝おやつ	豆乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳・ウエハース	豆乳・クッキー	牛乳・せんべい
昼食	雑穀ごはん 魚のねぎみそ焼き ひじきのマリネ しめじの清汁	もちきびごはん 厚揚げとキャベツの回鍋肉 かにスープ	麦ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 大根のみそ汁	雑穀ごはん 魚のパン粉焼き にんじんのコールスロー風 かぼちゃスープ	もちきびごはん 洋風肉じゃが なすのみそ汁	きのこスパゲティ ヨーグルト
3時のおやつ	ドーナツ 牛乳・いりこ	フルーツヨーグルト 豆乳・いりこ	マカロニのきな粉和え 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ	米粉の甘納豆ケーキ 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー	492・510kcal	530・547kcal	470・502kcal	526・563kcal	535・552kcal	484・527kcal
ひとくちメモ	<p><b>洋風肉じゃが</b>・・・本来肉じゃがはいりこだしを使って作りますが、洋風肉じゃがは鶏ガラだして作ります。味付けもしょうゆ、砂糖、酒、みりんにケチャップがはいり、隠し味に酸味が加わったさわやかな一品です。</p>					
日	8	9	10	11	12	13
未満児朝おやつ	豆乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳・せんべい	豆乳・クッキー	牛乳・ウエハース
昼食	麦ごはん ムニエルタルタル添え レタス チャウダースープ	雑穀ごはん かみかみバーグ 塩昆布炒め 鶏肉とココロ野菜の清汁	もちきびごはん にら入り卵焼き 納豆和え シャッキリみそ汁	★お誕生会★ カレーピラフ ユーリンチー ごぼうサラダ ワタンスープ 杏仁豆腐風	麦ごはん 魚のつみ入れ汁 切干大根の和え物	チャンボン バナナ
3時のおやつ	おからマフィン 牛乳・いりこ	りんごゼリー・クッキー 豆乳・いりこ	ラップおにぎり 牛乳・いりこ	ブルーベリーヨーグルトケーキ 牛乳・いりこ	ピザ万十 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー	549・575kcal	492・503kcal	482・520kcal	620・696kcal	493・508kcal	467・491kcal
ひとくちメモ	<p><b>お誕生会</b>・・・蒸し暑くジメジメとした梅雨の季節を元気に過ごせるようにスタミナ豊富な中華料理のメニューにしました。おやつは旬のブルーベリーを使用したさっぱりと食べやすいケーキです。</p>					
日	15	16	17	18	19	20
未満児朝おやつ	豆乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳・ウエハース	豆乳・クッキー	牛乳・せんべい
昼食	雑穀ごはん かぼちゃとツナのグラタン ゆでいんげん 野菜スープ	ハヤシライス ヨーグルトサラダ	もちきびごはん いり豆腐 臭だくさんみそ汁	麦ごはん あじさい揚げ トマト もずく汁	雑穀ごはん 八宝菜 麩の清汁	肉うどん ヨーグルト
3時のおやつ	スイートポテトのパンケーキ 牛乳・いりこ	キウイ・かりんどう 豆乳・いりこ	甘食 牛乳・いりこ	黒糖蒸しパン 牛乳・いりこ	シュガートースト 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー	547・587kcal	501・510kcal	514・560kcal	528・566kcal	496・509kcal	491・538kcal
ひとくちメモ	<p><b>あじさい揚げ</b>・・・角切りの魚とにんじん、グリーンピース、コーンを衣と一緒に揚げた料理です。見た目があじさいの花の様で彩り豊かな一品です。</p>					
日	22	23	24	25	26	27
未満児朝おやつ	豆乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳・せんべい	豆乳・クッキー	牛乳・ウエハース
昼食	もちきびごはん 魚のマヨネーズ焼き 蒸しかぼちゃ わかめスープ	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 小松菜ときのこのごま和え 春雨のみそ汁	雑穀ごはん 厚揚げの煮つけ 卵とトマトのかき玉汁	ロールパン 白身魚の焼きカレー風 キャベツのソテー コンソメスープ	もちきびごはん 豆腐と鶏肉のみそ炒め かまぼこの清汁	【昼食】 和風スパゲティ・バナナ 【おやつ】 おやつパン 牛乳・いりこ
3時のおやつ	にんじんゼリー・あられ 牛乳・いりこ	ジャージャー麺 豆乳・いりこ	バスブーサ 牛乳・いりこ	ラップおにぎり 牛乳・いりこ	ふわふわかぼちゃケーキ 牛乳・いりこ	夏まつり
摂取カロリー	537・564kcal	525・540kcal	479・517kcal	510・562kcal	518・535kcal	470・491kcal
ひとくちメモ	<p><b>卵とトマトのかき玉汁</b>・・・湯むきしたトマトを角切りにして出汁でよく煮るため酸味がとび野菜が苦手な子どもにも食べやすいスープです。</p>					
日	29	30				
未満児朝おやつ	豆乳・クッキー	牛乳・バナナ				
昼食	麦ごはん 魚のかば焼き風 豚肉となすの炒め物 豆腐の清汁	雑穀ごはん ローストチキン わかめサラダ チンゲン菜のスープ				
3時のおやつ	さつまいものパイン煮 牛乳・いりこ	バナナココアスコーン 豆乳・いりこ				
摂取カロリー	525・543kcal	538・556kcal				
ひとくちメモ	<p><b>バナナココアスコーン</b>・・・保育園で使用しているグリーンコープのバナナは甘味が強く風味が良いため子どもたちに人気のフルーツです。今月からの新メニューなので楽しみにしてください。</p>					