



6月献立表

軽野保育園 30年5月31日

| 日付 | 曜 | 午前(未満児) | 昼 食 | 午後のおやつ |
|-----|---|----------|------------------------------------------|--------------|
| 1日 | 金 | グレープジュース | ごはん かわいいの照り焼き きゃべつのおかか和え きんぴらごぼう もやしの味噌汁 | フルーツヨーグルト |
| 2日 | 土 | いちごオレ | スパゲティナポリタン 温野菜のツナサラダ メロン | ふがし 麦茶 |
| 4日 | 月 | りんごジュース | ごはん すき焼き風煮物 切干大根とツナの中華和え ゼリー すまし汁 | せんべい 牛乳 |
| 5日 | 火 | オレンジジュース | ごはん チキンの竜田揚げ ひじきの五目炒め煮 玉ねぎ、じゃが芋の味噌汁 洋なし缶 | カップケーキ 牛乳 |
| 6日 | 水 | フルーツジュース | ごはん 回鍋肉 もやしと胡瓜のナムル 中華スープ バナナ | フルーツポンチ |
| 7日 | 木 | 飲むヨーグルト | ごはん さばのみそ煮 マカロニサラダ 豆腐ときのこすまし汁 みかん缶 | パイ 牛乳 |
| 8日 | 金 | 野菜ジュース | ごはん 高野豆腐と根菜の煮物 ビーフソテー もやしと小松菜の味噌汁 チーズ | メロン、オレンジ 牛乳 |
| 9日 | 土 | パインジュース | 五目やきそば 厚焼きたまご すいか | クッキー 麦茶 |
| 11日 | 月 | りんごジュース | ごはん 煮込みハンバーグ 胡瓜とわかめの酢の物 きゃべつのコンソメスープ りんご | クリームコンフェ 牛乳 |
| 12日 | 火 | オレンジジュース | ごはん 厚揚げと豚肉の和風炒め煮 大根サラダ 小松菜、きのこのスープ パイン缶 | 牛乳プリン |
| 13日 | 水 | フルーツジュース | ごはん チキンカレーライス ボイルウインナー コーンフレックサラダ | オレンジ、バナナ 牛乳 |
| 14日 | 木 | 飲むヨーグルト | ごはん 鮭の風味焼き 小松菜のごま和え きゃべつ、厚揚げの味噌汁 チーズ | ビスケット 牛乳 |
| 15日 | 金 | 野菜ジュース | 愛情弁当の日 | ヨーグルト |
| 16日 | 土 | いちごオレ | 冷やしうどん 鶏肉のから揚げ、サラダ バナナ | ゼリー、ウエハース 麦茶 |
| 18日 | 月 | りんごジュース | ごはん 鶏肉、じゃがいものトマト煮 ほうれん草の鰹節和え 油揚げ、豆腐の味噌汁 | せんべい 牛乳 |
| 19日 | 火 | オレンジジュース | ごはん さんまのおかか煮 春雨とピーマンの中華和え すまし汁 洋なし缶 | カスタードワッフル |
| 20日 | 水 | フルーツジュース | ロールパン オムレツ バンバンジーサラダ 玉ねぎ、しめじの中華スープ オレンジ | ショートケーキ 麦茶 |
| 21日 | 木 | 飲むヨーグルト | ごはん マーボー豆腐 白滝と豆腐の炒り煮 きゃべつのコンソメスープ みかん缶 | マカロニきな粉 牛乳 |
| 22日 | 金 | 野菜ジュース | ごはん かじきとたまねぎの角煮 カレーポテトサラダ 豆腐と若芽の味噌汁 パイン缶 | 野菜かりんとう 牛乳 |
| 23日 | 土 | パインジュース | ねばねば冷やしうどん ブロッコリーのマヨネーズ和え バナナ | ビスケット 牛乳 |
| 25日 | 月 | りんごジュース | ごはん ボークカレーライス くきわかめ入り海藻サラダ メロン | 塩ゆでそば 牛乳 |
| 26日 | 火 | オレンジジュース | ごはん 豆腐と青菜のチャンプルー 里芋、大根のそぼろ煮 小松菜の味噌汁 | バナナ、ウエハース 牛乳 |
| 27日 | 水 | フルーツジュース | チキンピラフ 和風ナゲット ほうれんそうの納豆和え じゃが芋のスープ みかん缶 | せんべい 牛乳 |
| 28日 | 木 | 飲むヨーグルト | たぬきうどん 厚焼き卵 小松菜、人参の鰹節和え | チーズ蒸しパン 牛乳 |
| 29日 | 金 | 野菜ジュース | ごはん 焼肉 ひじきの和風サラダ 豆腐と油揚げ、わかめの味噌汁 甘夏缶 | クッキー 牛乳 |
| 30日 | 土 | いちごオレ | 焼き豚、コーンのチャーハン スコッチエッグ 三色サラダ | バナナステック 牛乳 |

| | エネルギー | タンパク質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | A | B1 | B2 | C | 食塩 |
|-------|-------|-------|------|-------|-----|-----|------|------|----|-----|
| 3才以上児 | 530 | 18.3 | 17.1 | 186 | 1.9 | 140 | 0.23 | 0.27 | 22 | 2.0 |
| 3才未満児 | 489 | 16.3 | 14.9 | 197 | 1.8 | 124 | 0.19 | 0.26 | 24 | 1.7 |

