



予定献立表

今月の平均カロリー-356kcal

たんぱく質15.5g 脂質14.2g 食塩相当量1.5g

(パン、ごはんなどの主食カロリーはふくまれておりません。)

令和5年度
6月号
すぎのこ保育園

★新メニュー

	献立名	未満児主食	離乳食	おやつ	備考
1 木	★高菜飯 イカリングフライ 大根のみそ汁 ほうれん草ごま和え オレンジ	ごはん	大根みそ煮 ほうれん草甘煮	前 牛乳 後 キラキラゼリー	
2 金	トマトカレー 福神漬 グリーンサラダ 玉子スープ パナナ	カレーライス	洋風肉じゃが キャベツだし煮	前 ヤクルト 後 牛乳 チーズ蒸しパン★	
3 土	シューマイ 白菜ゆかり和え ★タンタンメン グレープフルーツ	おにぎり	肉みそ煮 白菜甘煮	前 牛乳 後 チーズ お菓子	
5 月	鶏のみぞれ煮 人参の子和え きゃべつのみそ汁 キウイフルーツ	ごはん	鶏のやわらか煮 人参のだし煮	前 牛乳 後 牛乳 コーンドーナツ	
6 火	★いもたき 厚焼き玉子 ワカメえのきスープ パイナップル	ごはん	根菜煮込み くたくたわかめ	前 のむヨーグルト 後 牛乳寒天	
7 水	きのこソーセージパスタ オレンジ パンプキンサラダ 野菜スープ	黒糖パン	和風パスタ かぼちゃ煮	前 牛乳 後 ジョア クッキー	
8 木	そぼろ納豆 鮭の唐揚げ ナムル 豆腐のみそ汁 グレープフルーツ	ごはん	そぼろ納豆 鮭しょうゆ煮	前 牛乳 後 牛乳 チョコバナナ	
9 金	ポークカレー 福神漬 大根サラダ きのこスープ パナナ	カレーライス	マッシュポテト 豚丼風	前 ヤクルト 後 麦茶 野菜ホットケーキ	
10 土	 お弁当交流デー 	三色ごはん	しらす豆腐 菜花みそ煮	前 牛乳 後 チーズ お菓子	
12 月	豚生姜焼き 野菜サラダ サラスパ ちくわのみそ汁 キウイフルーツ	ごはん	豚のやわらか煮 野菜スープ煮	前 牛乳 後 アイスクリーム	
13 火	レバニラ炒め きゅうりの酢の物 鶏汁 キウイフルーツ	ごはん	鶏のしょうゆ煮 豆腐和風あん	前 のむヨーグルト 後 カルピスポンチ	
14 水	チンジャオロース れんこんサラダ ワnantanスープ パイナップル	ごはん	豚の中華風煮 玉ねぎ甘煮	前 牛乳 後 牛乳 フルーツサンド	おにぎり作り 完全給食
15 木	油淋魚 切干大根煮 白菜のみそ汁 オレンジ	ごはん	煮魚 白菜だし煮	前 牛乳 後 麦茶 野菜チップス	
16 金	ほたてカレー 福神漬 ミモザサラダ トマトと玉子のスープ パナナ	カレーライス	肉じゃが風煮 野菜トマト煮	前 ヤクルト 後 苺ムース	
17 土	ミニ春巻き ほうれん草きのこ和え じゃじゃめん グレープフルーツ	おにぎり	肉みそうどん ほうれん草甘煮	前 牛乳 後 チーズ お菓子	
19 月	えびかつ ポテトサラダ トマト マカロニスープ オレンジ	ロールパン	くたくたマカロニ マッシュポテト	前 牛乳 後 フルーチェ	プレーパーク 完全給食
20 火	はんぺんフライ もやし中華炒め わかめとじゃがいも汁 パイナップル	ごはん	もやし中華あん じゃがいもみそ煮	前 のむヨーグルト 後 牛乳 ミニピザ	
21 水	ボロネーゼ コールスローサラダ 春雨スープ オレンジ	クロワッサン	キャベツだし煮 トマトパスタ	前 牛乳 後 ブルーベリーヨーグルト	
22 木	さんま南蛮漬け ほうれん草のみそ汁 イカとアスパラのマヨ炒め グレープフルーツ	ごはん	鮭しょうゆ煮 ほうれん草だし煮	前 牛乳 後 麦茶 お好み焼き	
23 金	ほうれん草カレー 福神漬 パナナ スティック野菜 マカロニスープ	カレーライス	ほうれん草シチュー 野菜煮込み	前 ヤクルト 後 リンゴJ プチバーガー	
24 土	かき揚げ ピーマン炒め きつねうどん キウイフルーツ	おにぎり	くたくたうどん 刻みピーマン	前 牛乳 後 チーズ お菓子	
26 月	牛丼 麻婆春雨 オクラのおひたし ニラのみそ汁 パイナップル	牛丼	とろとろ春雨 そぼろ豆腐	前 牛乳 後 牛乳 ジャムサンド	
27 火	焼魚(鮭) なすとベーコンの炒め物 豚汁 オレンジ	ごはん	根菜煮込み 豚みそ煮	前 のむヨーグルト 後 牛乳 パンプキンパイ	
28 水	ラトウイユスパゲッティ わかめ玉子スープ エビとアボカドのサラダ キウイフルーツ	スティックパン	とろとろわかめ 煮込みハンバーグ	前 牛乳 後 麦茶 もちもちボール	
29 木	【誕生会】 ラーメンバイキング ぎょうざ プチゼリー リンゴジュース	おにぎり	そうめん汁 煮魚	前 牛乳 後 パナナ	誕生会 完全給食
30 金	夏カレー 福神漬 春雨サラダ えび団子スープ パナナ	カレーライス	トロトロ野菜煮 玉ねぎ甘煮	前 ヤクルト 後 メロンパンアイス★	

【6月ご当地メニュー】愛媛県・・・いもたき 熊本県・・・高菜飯