

令和6年度 6月給食献立予定表 本泉保育園

※ ご飯不要の日(ひまわり、ゆり、ちゅうりっぷ組)・・・土曜日、麺の日、誕生会の日

日	曜	献立名	主材料			エネルギー(kcal)	午前おやつ(未満児)	午後おやつ
			(赤) 血や肉になるもの	(緑) 体の調子を整えるもの	(黄) 体を動かす力になるもの			
1	土	チャーハン 人参しゅうまい 中華きゅうり 豆腐スープ	豚ひき肉 卵 豆腐 わかめ	玉ねぎ ビーマン 人参 きゅうり ねぎ	米 サラダ油	483	お菓子	お菓子
2	日							
3	月	豚丼 もやしとほうれん草の和え物 トマト	豚肉 板かま 脱脂粉乳	玉ねぎ もやし ほうれん草 トマト パナナ	米 糸こん サラダ油	357 (529)	ヤクルト お菓子	ミルク 果物
4	火	オムレツ 温野菜 トマト チーズ 昆布佃煮 みそ汁	鶏ひき肉 卵 チーズ 昆布 わかめ 牛乳	ブロッコリー トマト	米 サラダ油 じゃが芋 さつま芋	407 (579)	牛乳 お菓子	牛乳 いももち
5	水	ホタテ甘辛煮 ひじき炒め ポイルウインナー もみじ納豆 みそ汁	ホタテ ひじき ちくわ 油揚げ ポークウインナー 豆腐 納豆 わかめ	人参 えのき	米 サラダ油 食パン いちごジャム	404 (576)	ミルク お菓子	ミルク ジャムパン
6	木	カレー りんごサラダ ゼリー	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり りんご パナナ	米 サラダ油 じゃが芋	422 (594)	チーズ お菓子	ミルク 果物
7	金	お弁当の日 (野菜あんかけ丼 スティックきゅうり 果物)	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 もやし キャベツ きゅうり みかん	米 サラダ油	338 (510)	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
8	土	ミートスパゲッティ 果物	豚ひき肉	玉ねぎ 人参 ビーマン パナナ	パスタ サラダ油	462	お菓子	お菓子
9	日							
10	月	五目丼 酢のもの	鶏肉 卵 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 しいたけ 三つ葉 ねぎ パナナ キャベツ きゅうり	米 サラダ油	390 (562)	ヤクルト お菓子	ミルク 果物
11	火	イカリングフライ ポテトサラダ 温野菜 トマト 昆布佃煮 みそ汁	いか ハム 豆腐 昆布 わかめ 牛乳	きゅうり 人参 アスパラ トマト えのき	米 サラダ油 じゃが芋	372 (544)	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
12	水	お誕生会 (わかめご飯 豚カツ 千切りレタス トマト ゼリー 果物)	わかめ 豚肉	レタス トマト 桃 みかん	米 サラダ油	535	ミルク お菓子	ゼリー お菓子
13	木	カレー キャベツサラダ ゼリー	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり パナナ	米 サラダ油 じゃが芋	378 (550)	チーズ お菓子	ミルク 果物
14	金	マーボー豆腐 ソーセージソテー もやしの塩昆布和え チーズ みそ汁	豚ひき肉 豆腐 魚肉ソーセージ 昆布 わかめ チーズ 牛乳	グリーンピース もやし きゅうり 大根	米 サラダ油	387 (559)	牛乳 お菓子	飲むヨーグルト お菓子
15	土	豚肉と卵のあんかけ丼 トマト 野菜スープ 果物	豚肉 卵	トマト 玉ねぎ 人参 パナナ	米 サラダ油 じゃが芋	477	お菓子	お菓子
16	日							
17	月	親子丼 スティック野菜	鶏肉 卵 脱脂粉乳	玉ねぎ しいたけ 三つ葉 きゅうり 人参 パナナ	米 サラダ油 糸こん	418 (590)	ヤクルト お菓子	ミルク 果物
18	火	さんま生姜煮 金平ごぼう 卵焼き トマト みそ汁	さんま 卵 わかめ 牛乳	生姜 ごぼう 人参 トマト	米 サラダ油 じゃが芋	307 (479)	牛乳 お菓子	牛乳 ドーナツ
19	水	ミニハンバーグ ポテトサラダ 千切りレタス 昆布佃煮 みそ汁	牛豚ひき肉 ハム 昆布 豆腐 わかめ	人参 きゅうり レタス オクラ	米 サラダ油 じゃが芋	335 (507)	ミルク お菓子	ヨーグルト お菓子
20	木	野菜カレー キャベツサラダ ゼリー	豚肉 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 なす かぼちゃ キャベツ きゅうり パナナ	米 サラダ油	343 (515)	チーズ お菓子	ミルク 果物
21	金	さばみぞれ煮 切干大根煮 みそ卵 チーズ みそ汁	さば ちくわ 油揚げ 卵 チーズ わかめ	生姜 大根 人参 キャベツ	米 サラダ油	387 (559)	牛乳 お菓子	牛乳 サーター アンダギー
22	土	肉入りめん 果物	豚肉 なると	ごぼう 人参 ねぎ パナナ	うどん サラダ油	365	お菓子	お菓子
23	日							
24	月	二色丼 もやしときゅうりの中華和え 豆腐スープ	鶏ひき肉 卵 豆腐 わかめ	もやし きゅうり ねぎ パナナ	米 サラダ油	415 (587)	ヤクルト お菓子	ミルク 果物
25	火	ミニエビフライ マカロニエッグサラダ トマト チーズ 昆布佃煮 みそ汁	えび 卵 ハム チーズ 昆布 わかめ	人参 きゅうり トマト	米 サラダ油 じゃが芋	372 (544)	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
26	水	冷やしラーメン ポイルウインナー トマト 果物	豚肉 脱脂粉乳	きゅうり 人参 もやし トマト パナナ	中華めん 白ごま さつま芋	420	ミルク お菓子	ミルク ポテト ドーナツ
27	木	きのこカレー キャベツサラダ ゼリー	鶏肉 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 しめじ エリンギ キャベツ きゅうり パナナ	米 サラダ油 じゃが芋	525 (524)	チーズ お菓子	ミルク 果物
28	金	マーボー豆腐 ソーセージソテー ほうれん草お浸し チーズ みそ汁	鶏豚ひき肉 魚肉ソーセージ 板かま わかめ チーズ 牛乳	グリーンピース ほうれん草 オクラ えのき	米 サラダ油 じゃが芋	379 (551)	牛乳 お菓子	牛乳 いももち
29	土	親子遠足						
30	日							

今月の食事指導

夏野菜の成長を観察することにより、収穫や食べることへの期待が高まる。

- ※1 献立の内容は変更になることがあります。
- ※2 ( )は3歳以上児の主食及びエネルギー表示となっています。
- ※3 ★マークは手作りおやつです。

