

令和2年



6月のこんだて



こども園 もものき

日	曜日	10時おやつ	主食	副食献立	3時おやつ	げんきのもと		
						あか からだをじょうぶに!	きいろ つよいちから!	みどり 病氣からまもってくれる!
1	月	こまるせんべい お茶	ごはん	豚肉生姜焼・切干大根中華サラダ・バナナ 牛乳	ヨーグルト クラッカー・お茶	豚肉・ヨーグルト ちくわ	ごま油 砂糖	切干大根・きゅうり・人参 玉葱・しめじ・生姜
2	火	ミレービスケット お茶	ごはん	生揚げカレーそぼろ煮・ひじき中華サラダ・トマト 牛乳	杏仁豆腐 お茶	豚肉 豆腐	片栗粉 ごま油・砂糖	きゅうり・もやし 人参・玉葱・いんげん
3	水	星せんべい お茶	ごはん	かじき酢豚風・きゅうりハムサラダ わかめスープ	スティック野菜 (みそマヨ)・お茶	かじき ハム	ごま・片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	玉葱・人参・もやし 大根・きゅうり・ねぎ
4	木	豆花クッキー お茶	ごはん	豆腐チャンプルー・きゅうりごま和え みそ汁(しめじ・油揚げ)	オレンジ・キウイ 牛乳	豆腐・豚肉 卵・油揚げ	佐藤 油・ごま	ねぎ・人参・ニラ 椎茸・しめじ・きゅうり
5	金	食パン お茶	ごはん	アジフライ・ひじきコールスロー・お茶 ※幼児組はお弁当持参	コーンフレーク 牛乳	アジ	食パン・油 パン粉・コーンフレーク	きゅうり・キャベツ 人参・ひじき
6	土	お菓子 牛乳	ごはん	ポークカレー・福神漬・果物・お茶	お菓子 お茶	豚肉	じゃが芋 油	玉葱・人参 にんにく・バナナ
7	日							
8	月	クラッカー お茶	ごはん	鮭照り焼き・スパゲティサラダ お茶	日向夏ゼリー ミレービスケット・牛乳	鮭 ハム	スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	きゅうり・人参 コーン
9	火	ミニわかめ煎餅 お茶	さくらごはん	生揚げもやし炒め・青菜キャベツおなか和え みそ汁(絹さや・もずく)	あべかわマカロニ 牛乳	生揚げ・おなか ちくわ・きな粉	マカロニ・砂糖 片栗粉・油	キャベツ・人参・もやし にら・ほうれん草
10	水	アスパラビスケット お茶	ごはん	マカロニグラタン・キャベツ胡麻サラダ 柑橘・お茶	ボンデケージョ 牛乳	鶏肉・魚肉ソーセージ チーズ	カレド・マヨ・薄力粉 白玉粉・味噌・バター	キャベツ・もやし 玉葱・人参・マツタケ
11	木	バナナ お茶	きつねうどん	かじき竜田揚げ・きのこサラダ お茶	ケチャップおにぎり 牛乳	かじき 油揚げ	うどん・ごま油 片栗粉・油	きゅうり・しめじ 玉葱・人参・えのき
12	金	きな粉せんべい お茶	ごはん	鶏のごま照り焼き・ほうれん草じゃこ和え みそ汁(わかめ・玉葱・油揚げ)	あじさいゼリー お茶	鶏肉 じゃこ・油揚げ	ごま 砂糖	ほうれん草・人参 にんにく・玉葱・えのき
13	土	お菓子 牛乳	おにぎり	ヨーグルト・お茶 【職員研修日】	お菓子 お茶	牛乳・ヨーグルト	おにぎり	
14	日							
15	月	ミニわかめ煎餅 お茶	ごはん	しらす入り麻婆豆腐・パンサンズー 牛乳	ヨーグルト・お茶 アスパラビスケット	しらす・豚肉・豆腐 卵・ヨーグルト	油・砂糖 片栗粉	人参・ねぎ・椎茸 きゅうり・キャベツ
16	火	りんごゼリー お茶	ごはん	かつおフレーク・ごぼうサラダ・バナナ お茶	ピザトースト 牛乳	かつおなまり節 チーズ	ノンエッグマヨネーズ 食パン・油・砂糖	ごぼう・蓮根・人参 玉葱・きゅうり・生姜
17	水	アミリスケット お茶	五穀ごはん	生揚げカレー・福神漬・ほうれん草ツナサラダ 柑橘・牛乳	まんじゅう お茶	生揚げ・ツナ チーズ	油・じゃが芋 まんじゅう	玉葱・人参・にんにく ほうれん草・人参
18	木	星せんべい お茶	ごはん	ユーリンチー・きゅうりとえのきの酢の物 牛乳	バナナフルーチェ クラッカー・お茶	鶏肉 カニカマ	片栗粉・油 砂糖	人参・きゅうり 生姜・えのき・玉葱
19	金	マンナビスケット お茶	ごはん	鯖の塩焼き・ひじき煮 呉汁	キウイ・牛乳 胚芽クッキー	鯖・大豆・油揚げ さつま揚げ	砂糖 油	人参・大根・ごぼう 椎茸・ねぎ・ひじき
20	土	お菓子 牛乳	焼きそば	ヨーグルト・お茶	お菓子 お茶	豚肉	中華麺 油	キャベツ・もやし 人参・青のり
21	日							
22	月	きな粉せんべい お茶	食パン	ウインナーときのこのトマトシチュー・バナナ 温野菜(ドレ)・お茶	選べるゼリー 花せんべい・牛乳	ウインナー	食パン・バター 薄力粉・油	玉葱・しめじ・コーン キャベツ・人参
23	火	とつとちゃん煎餅 お茶	ごはん	洋風金平・のり納豆 豆腐コンソメスープ	すいか 牛乳	豚肉・納豆 豆腐・ベーコン	油	ごぼう・人参・もやし 玉葱・いんげん・きゅうり
24	水	ミレービスケット お茶	ごはん	蓮根つくね焼き・わかめサラダ・トマト 牛乳	デザート お茶	鶏肉	ごま油 パン粉・片栗粉	大根・きゅうり 蓮根・玉葱
25	木	ももゼリー お茶	ごはん	こがね煮・いんげんごまマヨネーズ 牛乳	コーンマヨトースト 野菜ジュース	生揚げ・豚肉 カニカマ	ノンエッグマヨネーズ ごま・食パン・じゃが芋	人参・玉葱・干椎茸 竹の子・いんげん
26	金	豆花クッキー お茶	ごはん	豆腐中華煮・切昆布煮 すまし汁(麩・えのき・三つ葉)	グレープフルーツ バナナ・牛乳	豆腐・油揚げ 豚肉	片栗粉 麩・砂糖	人参・椎茸・いんげん 昆布・えのき・三つ葉
27	土	お菓子 牛乳	ごはん	ハヤシシチュー・果物・お茶	お菓子 お茶	豚肉	じゃが芋 油	玉葱・人参 にんにく・マツタケ
28	日							
29	月	マンナビスケット お茶	ごはん	マーマレードチキン・人参コーングラッセ アスパラベーコン炒め・お茶	シュガートースト 飲むヨーグルト	鶏肉 ベーコン	食パン・砂糖 バター・マーガリン	人参・コーン アスパラ・しめじ
30	火	しらすせんべい お茶	ごはん	焼鮭・青菜ごぼう中華サラダ お茶	肉みそ麺 牛乳	豚肉・鮭 魚肉ソーセージ	中華麺・油 ごま油・片栗粉	ごぼう・小松菜 しめじ・玉葱・きゅうり

※ 献立は都合により内容が変わることがあります。

はや寝! はや起き! 朝ごはん!

【食育の日】6月19日

6月は食育月間です。健全な心身を培い豊かな人間性を育むために、食育は重要なテーマです。こども園では、月間食育計画をもとに、毎日食育を取り入れています。毎月19日には、給食の先生と食育を行ないます。旬の食材に触れたり、3色の仲間分けなどを取り入れていきます。

6月分平均栄養価 幼児組

エネルギー	521kcal
タンパク質	19.9g
脂質	16.0g
塩分	1.3g

スプーンマークの日に幼児組はスプーンを持ってきてください

