

令和3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 からだをしようぶに!	きいろ つよいちから!	みどり 病氣からまもってくれる!
1	火	ミニわかめ煎餅 お茶	ごはん	生揚げカレーそぼろ煮・ひじき中華サラダ お茶	オレンジ・牛乳 ベジタブル煎餅	生揚げ 豚肉	ごま油・砂糖 片栗粉	いんげん・玉葱・人参 ひじき・もやし・きゅうり
2	水	食パン お茶	ごはん	スタミナ焼き・きゅうり胡麻和え バナナ・お茶	肉みそ麺 牛乳	豚肉	食パン・油 ごま・中華麺	玉葱・人参・バナナ しょうが・きゅうり・にら
3	木	カリコリだいこん お茶	ごはん	アジフライ・春雨サラダ お茶	黒糖蒸しパン 牛乳	アジ	薄力粉・パン粉 ごま油・黒糖	大根・きゅうり キャベツ・人参・コーン
4	金	みかんゼリー お茶	ごはん	かじきカレーパン粉焼き・コロコロサラダ ABCスープ	ミックスベリーフルーチェ クラッカー・お茶	かじき・ソーセージ ヨーグルト	マカロニ・パン粉・かつま芋 油・ノイグ マヨネーズ	玉葱・コーン・キャベツ 人参・パセリ・きゅうり
5	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト	お菓子 お茶	豆腐・かつお節 ヨーグルト	おにぎり ごま	わかめ ねぎ
6	日							
7	月	星せんべい お茶	ごはん	鮭照り焼き・スパゲティサラダ・トマト 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・トマト
8	火	ヨーグルト お茶	ひじきごはん	炒り豆腐・ごぼうサラダ お茶	グレープフルーツ このはせんべい・牛乳	ヨーグルト・豆腐 なると・鶏肉	砂糖・油 ノイグ マヨネーズ	ひじき・人参・椎茸 ねぎ・竹の子・ごぼう
9	水	アスパラビスケット お茶	ごはん	鶏のごま照り焼き・青菜じゃこ和え みそ汁(しめじ・油揚げ)	スティック大根&きゅうり (マヨネーズ)・牛乳	油揚げ・鶏肉 じゃこ	ごま・ごま油 ノイグ マヨネーズ	しめじ・生姜・ほうれん草 えのき・人参・大根
10	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 お茶	かじき 油揚げ	砂糖・うどん 片栗粉・油	ねぎ・人参・しめじ えのき・きゅうり・玉葱
11	金	カリコリにんじん お茶	ごはん	マカロニグラタン・温野菜 お茶	あじさいゼリー 牛乳	鶏肉 チーズ	マカロニ・油 バター・薄力粉	人参・玉葱・キャベツ マッシュルーム・きゅうり
12	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト	お菓子 お茶	豆腐 ヨーグルト	おにぎり	玉葱 人参
13	日							
14	月	ベジタブル煎餅 お茶	ごはん	麻婆豆腐・いんげん胡麻マヨネーズ すまし汁(えのき・三つ葉)	ヨーグルト・お茶 アスパラビスケット	豆腐・豚肉 カニカマ・ヨーグルト	油・片栗粉 ごま・ノイグ マヨネーズ	えのき・三つ葉・椎茸 ねぎ・人参・ピーマン
15	火	ぶどうゼリー お茶	ごはん	鯖の塩焼き・ひじき煮 みそ汁(かぼちゃ・玉葱)	ピザトースト 牛乳	鯖・かつま揚げ 生揚げ・チーズ	砂糖・油 食パン	かぼちゃ・玉葱・ひじき 人参・椎茸・ピーマン
16	水	カリコリきゅうり お茶	五穀ごはん	ポークカレー・もやしコーンサラダ 福神漬・牛乳	まんじゅう お茶	豚肉	五穀・じゃが芋・油 まんじゅう	きゅうり・玉葱・人参 もやし・コーン
17	木	食パン お茶	ごはん	赤魚の西京焼き・青菜ごぼう中華サラダ バナナ・お茶	ふかし芋 牛乳	赤魚 魚肉ソーセージ	食パン・ごま油 砂糖・かつま芋	小松菜・しめじ 人参・ごぼう・バナナ
18	金	マンナビスケット お茶	ごはん	こがね煮・きゅうりとえのきの酢の物 お茶	キウイ・牛乳 胚芽クッキー	生揚げ・豚肉 カニカマ	じゃが芋・砂糖 油・片栗粉	人参・玉葱・竹の子 椎茸・えのき・きゅうり
19	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト	お菓子 お茶	鮭・油揚げ ヨーグルト	おにぎり	大根
20	日							
21	月	きな粉せんべい お茶	食パン	チキンときのこのトマトシチュー・お茶 きゅうりハムサラダ	選べるゼリー 花せんべい・牛乳	鶏肉 ハム	食パン・ごま油 バター・片栗粉	玉葱・マッシュルーム・しめじ トマト・きゅうり・もやし
22	火	カリコリにんじん お茶	ごはん	かつおの竜田揚げ・のり納豆 豆腐コンソメスープ	グレープフルーツ 豆花クッキー・牛乳	豆腐・ベーコン かつお・納豆	油 片栗粉	人参・玉葱・生姜 きゅうり・グレープフルーツ
23	水	ミレービスケット お茶	ごはん	豚肉生姜焼・青菜キャベツおなか和え バナナ・牛乳	あべかわマカロニ お茶	豚肉・かつお節 ちくわ・きな粉	油・マカロニ 砂糖	生姜・玉葱・しめじ ほうれん草・人参・もやし
24	木	茹でかつま芋 お茶	ごはん	洋風金平・ひじきコールスロー お茶	スティック人参&きゅうり (みそマヨ)・牛乳	豚肉	かつま芋・油 砂糖・ノイグ マヨネーズ	人参・ごぼう・椎茸 もやし・キャベツ・ひじき
25	金	ヨーグルト お茶	ごはん	生揚げもやし炒め・切昆布煮 すまし汁(麩・三つ葉)	フライドポテト (のり塩)・牛乳	ヨーグルト 生揚げ・油揚げ	麩・油・砂糖 片栗粉・じゃが芋	三つ葉・もやし・にら 人参・生姜・椎茸
26	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト	お菓子 お茶	豆腐 ヨーグルト	おにぎり	わかめ 人参・椎茸
27	日							
28	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・牛乳	シュガートースト 野菜ジュース	鶏肉 ベーコン	砂糖・バター・油 食パン・マーガリン	人参・コーン アスパラ・しめじ
29	火	とつとちゃん煎餅 お茶	ごはん	焼鮭・切り干し大根中華サラダ ミニ前橋トントン汁	ヨーグルト クラッカー・お茶	豚肉・生揚げ・鮭 ちくわ・ヨーグルト	じゃが芋 ごま油・砂糖	大根・人参・ごぼう ねぎ・しめじ・きゅうり
30	水	こまるせんべい 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	片栗粉・パン粉 砂糖・ごま油	玉葱・蓮根・生姜 わかめ・大根・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。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	495kcal
タンパク質	18.8g
脂質	14.6g
塩分	1.2g

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

