

令和4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	水	しらすせんべい 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	ココア蒸しパン 牛乳	生揚げ 豚肉	ごま油・砂糖 片栗粉	さやいんげん・玉葱 もやし・きゅうり・人参
2	木	食パン お茶	ごはん	スタミナ焼き・きゅうり胡麻和え 野菜スープ・お茶	グレープフルーツ・牛乳 このはせんべい	魚肉ソーセージ 豚肉	食パン 油・ごま	人参・キャベツ・しめじ 玉葱・にら・きゅうり
3	金	カリコリだいこん お茶	ごはん	アジフライ・春雨サラダ・トマト お茶	肉みそ麺 牛乳	あじ 豚肉	薄力粉・パン粉・ごま油 砂糖・中華麺・片栗粉	大根・きゅうり・キャベツ 人参・コーン・トマト
4	土			職員研修				
5	日							
6	月	花せんべい お茶	ごはん	鮭照り焼き・コロコロサラダ 豆腐コンソメスープ・お茶	日向夏ゼリー ミレービスケット・牛乳	豆腐・ベーコン・鮭 ウィンナー・ヨーグルト	油・さつま芋 ノイグ マヨネーズ	人参・玉葱 きゅうり・コーン
7	火	アスパラビスケット お茶	ふりかけごはん	炒り豆腐・ごぼうサラダ・トマト 牛乳	ヨーグルトピーチソース お茶	豆腐・なると 鶏肉・ヨーグルト	砂糖・油 ノイグ マヨネーズ	人参・ねぎ・椎茸 竹の子・ごぼう・蓮根
8	水	人参とさつまいもの甘煮 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)・お茶	きな粉ラスク 牛乳	油揚げ・鶏肉 じゃこ・きな粉	さつま芋・砂糖・マガリ ごま・ごま油・ノイグ	人参・しめじ ほうれん草・えのき
9	木	ヨーグルト お茶	きつねうどん	かじき竜田揚げ・きのこサラダ 牛乳	ケチャップおにぎり お茶	ヨーグルト 油揚げ・かじき	砂糖・うどん 片栗粉・油	ねぎ・人参・生姜 しめじ・えのき・玉葱
10	金	星せんべい お茶	ごはん	マカロニグラタン・野菜ソテー バナナ・お茶	あじさいゼリー 牛乳	鶏肉・チーズ 魚肉ソーセージ	マカロニ・油 バター・薄力粉	玉葱・人参・マツタケ 小松菜・しめじ
11	土	お菓子 牛乳	選べるおにぎり	みそ汁・ヨーグルト	お菓子 お茶	豆腐 ヨーグルト	おにぎり	人参 椎茸
12	日							
13	月	フランスパン 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)・お茶	ふかし芋 牛乳	豆腐・豚肉 カニカマ	ノイグ マヨネーズ・油・片栗粉 ごま・ノイグ マヨネーズ・さつま芋	えのき・三つ葉・椎茸 ねぎ・人参・ピーマン
14	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)・お茶	キウイ・牛乳 胚芽クッキー	鯖・さつま揚げ 生揚げ	砂糖 油	かぼちゃ・玉葱 ひじき・人参・椎茸
15	水	ミニわかめ煎餅 お茶	ごはん	かじき照り焼き・青菜ごぼう中華サラダ オレンジ・お茶	ポンデケーキ 飲むヨーグルト	かじき・ヨーグルト 魚肉ソーセージ・チーズ	ごま油・砂糖 白玉粉・バター	小松菜・しめじ 人参・ごぼう
16	木	マンナビスケット お茶	五穀ごはん	ポークカレー・温野菜 福神漬・牛乳	選べるヨーグルト クラッカー・お茶	豚肉 ヨーグルト	五穀米・油 じゃが芋	玉葱・人参・にんにく もやし・コーン・きゅうり
17	金	粉吹芋 (青のり)・お茶	ごはん	こがね煮・きゅうりとえのきの酢の物・トマト お茶	あんバタートースト 牛乳	生揚げ・豚肉 カニカマ	じゃが芋・砂糖・マガリ 油・片栗粉・食パン	人参・玉葱・竹の子 椎茸・えのき・きゅうり
18	土	お菓子 牛乳	選べるおにぎり	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
19	日							
20	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・牛乳 きゅうりハムサラダ	わかめおにぎり お茶	鶏肉 ハム	食パン・ごま油 バター・薄力粉	玉葱・マツタケ・しめじ にんにく・きゅうり・もやし
21	火	ミレービスケット お茶	ごはん	焼き鮭・のり納豆 ミニ前橋トントン汁・お茶	フライドポテト (のり塩)・牛乳	豚肉・生揚げ 鮭・納豆	じゃが芋 油	大根・人参・ごぼう さやいんげん・ねぎ
22	水	茹でさつま芋 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)・お茶	カロチンケーキ 牛乳	生揚げ 油揚げ	さつま芋・麩・油 砂糖・片栗粉	三つ葉・もやし・にら 人参・生姜・椎茸
23	木	ヨーグルト お茶	ごはん	上州金平・カミカミ和え・バナナ 牛乳	あべかわマカロニ 野菜ジュース	ヨーグルト・豚肉 さつま揚げ・さきいか・きな粉	ごま・マカロニ ごま油・砂糖	人参・椎茸・ごぼう きゅうり・大根・バナナ
24	金	りんごゼリー お茶	ごはん	豚肉生姜焼・青菜キャベツおなか和え トマト・牛乳	グレープフルーツ ベジタブル煎餅・お茶	豚肉・かつお節 ちくわ	油	生姜・玉葱・しめじ ほうれん草・キャベツ
25	土	お菓子 牛乳	選べるおにぎり	みそ汁・ヨーグルト	お菓子 お茶	豆腐 ヨーグルト	おにぎり	大根 人参
26	日							
27	月	バナナ お茶	ごはん	高野豆腐そぼろあん・切り干し大根中華サラダ オレンジ・牛乳	ミックスベリーフルーチェ お茶	高野豆腐・鶏肉 ちくわ	ごま油・砂糖 片栗粉	人参・椎茸・玉葱 三つ葉・切干大根
28	火	かぼちゃ煮 お茶	ごはん	かじきカレーパン粉焼き・マカロニサラダ ABCスープ・お茶	ピザトースト 牛乳	かじき・ハム チーズ	砂糖・マカロニ・パン粉 油・ノイグ マヨネーズ・食パン	かぼちゃ・玉葱・コーン キャベツ・人参・きゅうり
29	水	クラッカー お茶	ごはん	マーマレードチキン・人参コーングラッセ アスパラとキャベツのベーコン炒め・牛乳	選べるゼリー・お茶 アニマルビスケット	鶏肉 ベーコン	砂糖・バター 油	人参・コーン アスパラ・キャベツ・しめじ
30	木	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 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 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	493kcal
タンパク質	20.1g
脂質	15.7g
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

