







こども園 もものき

						-	げんきのもと	
目		10時おやつ	主食	副食献立	3時おやつ	あか からだをじょうぶに!	きいろ つよいちから!	みどり 病気からまもってくれる!
1	木	花せんべい お茶	パン	マカロニグラタン・きゅうりハムサラダ 牛乳	じゃこコーンおにぎり お茶		食パン・マカロニ バター・薄力粉	
2	金			遠足				
3	H			職員研修				
4	Ш							
5	月	ぶどうゼリー お茶	ごはん	豚肉生姜焼き・春雨サラダ ABCスープ・お茶	_{シーピスケット・} バナナ 野菜ジュース	豚肉	マカロ二・春雨 油・砂糖	玉葱・コーン・キャベツ 人参・しめじ・きゅうり
6	火	アスパラビスケット お茶	ごはん	高野豆腐そぼろあん・キャベツ香り漬け トマト・牛乳	コーン蒸しパン お茶	豆腐・豆乳 鶏肉	油・砂糖・ごま ホットケーキミックス	:
7	水	カリコリだいこん (マヨ)・お茶	ふりかけごはん	鯖の塩焼き・アスパラコーンサラダ 牛乳	フルーツヨーグルト お茶	さば ヨーグルト	油 ノンエッグマヨネーズ	大根・アスパラ コーン・キャベツ
9	木	アニマルビスケット お茶	ごはん	鶏照り焼き・いんげんの胡麻マヨ和え みそ汁(大根・しめじ)・お茶	胚芽クッキー チーズ・豆乳	鶏肉・カニカマ チーズ	ごま ノンエッグマヨネーズ	大根
	金	<u>星</u> せんべい お茶	ごはん	こがね煮・きゅうり胡麻和え 牛乳	あじさいゼリー お茶		油・砂糖・片栗粉	
	±	<u>お菓子</u> 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	人参 大根
	日	1 30			00710			7 (15)
12		食パン お茶	ごはん	ハンバーグ・青菜じゃこ和え バナナ・牛乳	選べるゼリー このはせんべい・お茶	鶏肉・豚肉 豆腐・しらす	食パン 油	玉葱・ほうれん草 えのき・人参
13	火	胚芽クッキーお茶	ごはん	マーマレードチキン・ひじき煮 みそ汁(かぼちゃ・玉葱)・お茶	ジャムパン 飲むヨーグルト	鶏肉・生揚げさつま揚げ・ヨーグルト		かぼちゃ・玉葱ひじき・人参・椎茸
14	水	ミニわかめ煎餅お茶	ごはん	ポークカレー・コールスロー 福神漬・牛乳	デザート お茶	豚肉	油・じゃがいも	
15	木	のボ マンナビスケット お茶	ごはん	世代復年代 鮭の照り焼き・三色ごま和え トマト・牛乳	選べるヨーグルト クラッカー・お茶	鮭 ヨーグルト	佐藤	ほうれん草コーン・人参
16	金	お吹芋 (青のり)・お茶	ごはん	生揚げもやし炒め・のり納豆 豆乳入りみそ汁(大根・油揚げ)・お茶	カロチンケーキ 豆乳	生揚げ・豚肉		もやし・にら・人参
17 18 19	±	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト	お菓子お茶	豆腐コーグルト	おにぎり	玉葱 人参
	В	1 30			00 710			712
		きな粉せんべい お茶	ごはん	スタミナ焼き・マカロニサラダ 牛乳	ピーチフルーチェ お茶	豚肉 ハム		玉葱・人参・にら きゅうり・コーン
20	火		ミートソース スパゲティ	青菜チーズ和え 牛乳	わかめおにぎり お茶	豚肉	マカロニ・ごま ノンエッグマヨネーズ	玉葱・人参・セロリ しめじ・小松菜
21	水	ももゼリー お茶	ごはん	麻婆豆腐・切干大根中華サラダ すまし汁(麩・三つ葉)・お茶	ココア蒸しパン 豆乳		油・砂糖 ホットケーキミックス	みつば・椎茸・長葱 人参・ピーマン・きゅうり
22	木	カリコリきゅうり お茶	ごはん	さわらのみそ焼き・りっちゃんサラダ トマト・牛乳	花せんべい 柑橘・お茶	さわら・ハム かつお節	油 砂糖	きゅうり・キャベツ 人参・コーン
23	金	豆花クッキー お茶	ごはん	タンドリーチキン・ほうれん草ツナサラダ ミネストローネ・お茶	シュガートースト 牛乳			ほうれん草・人参 えのき・玉葱
24 25	_	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	椎茸 人参
	日			S811 - 10-1071115 15			\1 = · · ·	
26	月	とっとちゃせんべい お茶	ごはん	ぶりの胡麻照り焼き・ひじきコールスロー みそ汁(油揚げ・人参)・お茶	ふかしいも 牛乳	ぶり 油揚げ		キャベツ・人参 きゅうり・ひじき
27 28	火	かぼちゃ煮 お茶	ごはん	生揚げカレーそぼろ煮・ナムル バナナ・ <u></u> 牛乳	フォカッチャ(ツナマヨ) お茶	生揚げ		かぼちゃ・玉葱・人参 ほうれん草・もやし・きゅうり
	水	クラッカー お茶	ごはん	炒り豆腐・カミカミ和え すまし汁(えのき・わかめ)・お茶	ポンデケージョ 豆乳		ホットケーキミックス	人参・長葱・椎茸 きゅうり・大根・えのき
29	木	こまるせんべい お茶	ごはん	鶏の唐揚げ・青菜キャベツおかか和え トマト・お茶	コーンフレーク 牛乳	鶏肉 ちくわ・かつお節	油 コーンフレーク	_{ほうれん草・キャベツ} 人参・もやし
30	金	バナナ お茶	パン	ハヤシシチュー・もやしコーンサラダ 牛乳	アニマルビスケット 柑橘・お茶	豚肉	油・パン じゃが芋	玉葱・人参・もやし コーン・マッシュルーム
30	金		ハシ		柑橘・お茶		じゃが芋	コーン・

はや寝!はや起き!朝ごはん!

【食育の日】

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1回、栄養士が子どもたちに食育のお話をする機会があります。 毎日の食育では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ます。



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

6月分平均栄養価 幼児組



486kcal 19.9g 16.0g 1.3g