

6月予定献立表 (3歳以上児)

令和3年度 ひかり保育園

日付	昼食	おやつ	エネルギー	蛋白質	脂質	塩分
1 (火)	ごはん, ヒレカツ, 五目きんぴら キャベツときゅうりの酢の物, 麦茶	あん食パン 麦芽ミルク	611	28.2	11.4	1.5
2 (水)	ナポリタン, ウィンナーソーテー ビーンズサラダ, さくらんぼ , 麦茶	五平もち のむヨーグルト	559	19.9	14.0	1.7
3 (木)	わかめごはん, 魚の照り焼き 高野豆腐と昆布の煮物, ポテトサラダ, 麦茶	かりんとう 乳酸菌飲料	546	26.4	12.9	1.1
4 (金)	ごはん, 回鍋肉, 豆腐と卵のスープ もやしときゅうりのナムル, 麦茶	フルーツポンチ 牛乳	539	26.0	16.5	1.8
5 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ				
7 (月)	ウィンナーハヤシカレーライス, 福神漬 コーンサラダ, オレンジ, 麦茶	ちんすこう 麦芽ミルク	601	16.9	14.3	1.5
8 (火)	ごはん, 和風ハンバーグ, なすと生揚げの煮浸し トマトサラダ, 麦茶	さつまいもスティック リンゴジュース	584	21.2	18.6	1.2
9 (水)	ツナサンド, 野菜スープ 蒸し鶏と春野菜のサラダ, メロン , 麦茶	豆ごはん ブルーのむヨーグルト	574	26.9	13.3	2.1
10 (木)	ごはん, 煮魚, いんげん のベーコン巻き ひじきサラダ, 麦茶	ジャージャー麺 牛乳	556	29.4	19.4	1.7
11 (金)	ごはん, かぼちゃのミートグラタン ゆで卵, ブロッコリーサラダ, 麦茶	[誕生日会] 誕生ケーキ 乳酸菌飲料	575	21.1	16.6	1.4
12 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ				
14 (月)	ごはん, かきあげ, がんもの含め煮 ほうれん草の海苔酢和え, 麦茶	マーブル蒸しパン のむヨーグルト	575	20.9	14.8	1.2
15 (火)	焼きそば, 中華スープ わかめサラダ, さくらんぼ , 麦茶	焼きおにぎり 麦芽ミルク	520	20.7	11.0	1.8
16 (水)	ごはん, マーボ豆腐, さつまいものレモン煮 いんげん のごまマヨ和え, 麦茶	ヨーグルトゼリー オレンジジュース	611	18.6	18.2	1.0
17 (木)	炊き込みご飯, かつお のカレーフライ ゆで枝豆, みそマヨサラダ, 麦茶	プレーンクッキー 乳酸菌飲料	605	25.4	18.7	1.5
18 (金)	ごはん, 豚肉の生姜焼き, 切干し大根と大豆の煮物 キャベツのおかか和え, 麦茶	ピザパン 牛乳	547	26.4	19.0	1.1
19 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ				
21 (月)	ごはん, ツナ揚げ餃子, にんじんしりしり ブロッコリーとハムの白和え, 麦茶	じゃが芋もち 麦芽ミルク	550	21.3	13.4	1.0
22 (火)	ごはん, 中華風かけ納豆, さつまいもの含め煮 もやしと人参のナムル, 麦茶	和風スパゲッティ ブルーのむヨーグルト	548	25.8	14.2	1.4
23 (水)	セサミパン, ポークチャップ かぶのコンソメ煮, きのコマリネ, 麦茶	五目ご飯 牛乳	560	27.4	21.7	1.7
24 (木)	ごはん, 魚のみそ焼き, 五目ビーフン なすのさっぱり和え, 麦茶	レーズンスコーン リンゴジュース	596	24.7	16.6	1.2
25 (金)	ごはん, 鶏肉の唐揚げ, きんぴらごぼう コロコロサラダ, 麦茶	野菜チップス のむヨーグルト	533	27.3	18.1	0.9
26 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ				
28 (月)	ごはん, ツナオムレツ, 生揚げの味噌バター炒め マカロニサラダ, 麦茶	ミルクもち オレンジジュース	566	21.5	14.1	1.0
29 (火)	キーマカレーライス, 福神漬 グリーン サラダ, メロン , 麦茶	アメリカンドック 乳酸菌飲料	581	21.4	16.8	2.1
30 (水)	ごはん, 肉団子の甘酢あん, ひじきの煮物 南瓜のごま和え, 麦茶	キャロットケーキ 牛乳	615	22.0	25.7	1.2
		目標値	570	23.5	15.8	1.7
		平均値	571	23.6	16.4	1.5

今月の旬の食材

さくらんぼ・メロン・いんげん・じゃがいも・かつお