

6月予定献立表（3歳以上児）卵抜き

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	619	29.3	11.6	1.5	
2 (水)	ナポリタン, ウインナーソーテー 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	556	19.8	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	550	26.0	12.6	1.1	
4 (金)	ごはん, 回鍋肉, 豆腐と玉ねぎのスープ もやしときゅうりのナムル, 麦茶	フルーツポンチ 牛乳	520	24.7	15.2	1.7	
5 (土)	家庭弁当 麦茶	おやつ					
7 (月)	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	608	17.1	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	598	22.3	19.6	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	575	27.1	13.8	2.2	
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	554	29.4	19.4	1.7	
11 (金)	ごはん, ミートグラタン, 南瓜の甘煮 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	538	17.3	13.3	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	522	20.7	11.0	1.8	
16 (水)	ごはん, マーボ豆腐, さつま芋のレモン煮 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	548	20.8	12.8	1.0	
22 (火)	ごはん, 中華風かけ納豆, さつま揚げの含め煮 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	543	25.3	13.8	1.4	
23 (水)	セサミパン, ポークチャップ, かぶのコンソメ煮 きのこマリネ, 麦茶	五目ご飯 牛乳	550	27.0	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	607	24.8	17.6	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, ツナポテトグラタン, 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	580	20.0	12.3	0.9	
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	578	21.3	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	570	23.5	15.8	1.7
			平均値	570	23.3	16.1	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

目標
平均値

目標	570	23.5	15.8	1.7
平均値	570	23.3	16.1	1.5