６月予定献立表（３歳未満児）

令和３年度　ひかり保育園

日 付	午前のおやつ	昼　食	午後のおやつ
1 (火)	ふかし芋 麦茶	ごはん, ヒレカツ煮, **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
2 (水)	牛乳	ナポリタン, ウインナーソテー, 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
3 (木)	リンゴジュース	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
4 (金)	ゆでそら豆 麦茶	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
5 (土)	プルーンのむヨーグルト	家庭弁当 麦茶	おやつ
7 (月)	乳酸菌飲料	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
8 (火)	人参の甘煮 麦茶	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
9 (水)	ねりきなこ 麦茶	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 プルーンのむヨーグルト
10 (木)	オレンジジュース	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
11 (金)	スティックきゅうり 麦茶	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
12 (土)	リンゴジュース	家庭弁当 麦茶	おやつ
14 (月)	**ジャガバタ** 麦茶	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
15 (火)	乳酸菌飲料	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
16 (水)	チーズ 麦茶	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
17 (木)	リンゴジュース	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
18 (金)	バナナ 麦茶	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
19 (土)	オレンジジュース	家庭弁当 麦茶	おやつ
21 (月)	ねりきなこ 麦茶	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
22 (火)	ゴールデンキウイフルーツ 麦茶	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 プルーンのむヨーグルト
23 (水)	ゆで卵 麦茶	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
24 (木)	乳酸菌飲料	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
25 (金)	牛乳	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
26 (土)	乳酸菌飲料	家庭弁当 麦茶	おやつ
28 (月)	グレープフルーツ 麦茶	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
29 (火)	チーズ 麦茶	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
30 (水)	リンゴジュース	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

	エネルギー	蛋白質	脂 質	塩 分
目　標	460kcal	19．0g	12．7g	1．5g
平均値	462kcal	19．2g	13．2g	1．2g

今月の旬の食材

さくらんぼ・メロン・いんげん・じゃがいも・カツオ