



6月予定献立表（3歳以上児）豚肉抜き

令和5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 (木)	御飯、鶏肉のみそ焼き、 青のりポテト トマトマリネ、麦茶	にんじんプリッツ カルピス	546	22.8	16.0	1.6
2 (金)	炊き込み御飯、揚げだし豆腐 ほうれん草の海苔酢和え、オレンジ、麦茶	ジャムロールケーキ ジョア	598	25.3	15.5	1.7
3 (土)	家庭弁当	おやつ				
5 (月)	御飯、はんぺんフライ、高野豆腐と昆布の煮物 ビーンズサラダ、麦茶	カルピスゼリー オレンジジュース	554	17.8	10.7	1.5
6 (火)	手作りパン、ハンバーグ、かぼちゃのごま和え ツナコーンサラダ、麦茶	焼きおにぎり 麦芽ミルク	566	25.9	13.3	1.5
7 (水)	ピラフ、魚のチーズ焼き、ミネストローネ ブロッコリーサラダ、麦茶	焼きそば カルピス	552	34.1	9.1	2.3
8 (木)	御飯、 枝豆入り鶏つくね 、ひじきの煮物 わかめサラダ、麦茶	かりんとう 牛乳	573	23.5	16.0	1.2
9 (金)	御飯、 じゃがいものそぼろ炒め がんもの含め煮、キャベツのおかか和え、麦茶	ナポリタン ジョア	531	27.4	11.3	1.5
10 (土)	家庭弁当	おやつ				
12 (月)	ハヤシライス、福神漬け、コールスローサラダ オレンジ、麦茶	[誕生日会]誕生日ケーキ りんごジュース	550	17.4	12.9	1.0
13 (火)	三色丼、 なすと油揚げのみそ汁 キャベツとわかめの酢の物、麦茶	レトロプリン 麦芽ミルク	550	30.3	19.3	2.6
14 (水)	御飯、 かつおのカレー揚げ 、切干大根の煮物 ポテトサラダ 、麦茶	ピーナッツクッキー カルピス	568	26.1	13.1	1.0
15 (木)	サラダうどん、 枝豆チーズチヂミ 、 メロン 、麦茶	五平もち 牛乳	573	29.2	14.6	1.9
16 (金)	御飯、生揚げとピーマンのみそ炒め かぼちゃの甘煮、はるさめサラダ、麦茶	ミルクもち ジョア	543	22.4	9.0	1.2
17 (土)	家庭弁当	おやつ				
19 (月)	ツナサンド、コーンスープ トマトサラダ、 さくらんぼ 、麦茶	わかめ御飯 牛乳	570	19.0	17.1	2.3
20 (火)	御飯、 ナス入りマーボー豆腐 三色ナムル、さつま揚げの含め煮、麦茶	ごまパウンド カルピス	624	22.3	21.9	2.4
21 (水)	御飯、 肉じゃが 、かき玉汁 ほうれん草の納豆和え、麦茶	あじさいゼリー 麦芽ミルク	577	27.8	10.6	1.3
22 (木)	御飯、魚の照り焼き、五目ビーフン いんげんのごま和え、麦茶	あんこスコーン オレンジジュース	573	21.9	19.1	1.3
23 (金)	御飯、鶏肉のしょうが焼き ひじきサラダ、 メロン 、麦茶	黒糖蒸しパン ジョア	501	27.0	5.6	1.1
24 (土)	家庭弁当	おやつ				
26 (月)	御飯、オムレツ、マカロニソテー キャベツとコーンのサラダ、麦茶	ちんすこう りんごジュース	543	16.8	15.4	0.9
27 (火)	御飯、鶏のから揚げ、はるさめスープ 小松菜のしらす和え、麦茶	レーズンパン 牛乳	556	24.3	18.9	1.9
28 (水)	夏野菜カレーライス 、 フルーツ色々 、麦茶	ポップコーン 麦芽ミルク	556	17.6	12.5	1.1
29 (木)	御飯、魚の蒲焼き、にんじんしりしり なすのさっぱり和え 、麦茶	お好み焼き カルピス	539	22.8	19.1	1.5
30 (金)	ジャージャーめん、 ゆで枝豆 、バナナ、麦茶	バターコーン御飯 ジョア	529	28.1	10.1	1.6
		目 標	570	23.5	15.8	1.7
		平均値	570	23.5	14.6	1.6

今月の旬の食材
新じゃが・なす・枝豆
かつお・さくらんぼ・メロン

