



6月予定献立表 (未満児)

令和5年度 ひかり保育園

日付	午前のおやつ	昼食	おやつ
1 (木)	ねりきなこ 麦茶	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
2 (金)	スティックきゅうり 麦茶	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
3 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
5 (月)	ヤクルト	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
6 (火)	牛乳	手作りパン、ハンバーグ、かぼちやのごま和え ツナコーンサラダ、麦茶	焼きおにぎり 麦芽ミルク
7 (水)	りんごジュース	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
8 (木)	チーズ 麦茶	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
9 (金)	オレンジ 麦茶	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
10 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
12 (月)	ヤクルト	ウィンナーハヤシライス、福神漬け コーンスローサラダ、オレンジ、麦茶	[誕生日会]誕生日ケーキ りんごジュース
13 (火)	ヨーグルト 麦茶	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
14 (水)	オレンジジュース	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
15 (木)	ねりきなこ 麦茶	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
16 (金)	バナナ 麦茶	御飯、生揚げとピーマンのみそ炒め かぼちやの甘煮、はるさめサラダ、麦茶	ミルクもち ジョア
17 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
19 (月)	ヤクルト	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
20 (火)	牛乳	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
21 (水)	りんごジュース	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
22 (木)	チーズ 麦茶	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
23 (金)	人参の甘煮 麦茶	御飯、豚肉のしょうが焼き、ひじきサラダ メロン 、麦茶	黒糖蒸しパン ジョア
24 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
26 (月)	ヤクルト	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
27 (火)	ヨーグルト 麦茶	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
28 (水)	オレンジジュース	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
29 (木)	ねりきなこ 麦茶	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
30 (金)	ふかし芋 麦茶	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

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

目標 エネルギー 460kcal 蛋白質 19.0g 脂質 12.7g 塩分 1.5g
 平均値 エネルギー 461kcal 蛋白質 18.6g 脂質 12.5g 塩分 1.2g

