



6月予定献立表（3歳以上児）



令和6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 (土)	家庭弁当	おやつ				
3 (月)	御飯、生揚げのケチャップ炒め、たまごスープ いんげんのマヨ和え、麦茶	ごまクッキー りんごジュース	612.7	18.7	19.3	1.8
4 (火)	冷やしうどん、かき揚げ、ちくわときゅうりの酢の物 さくらんぼ 、麦茶	枝豆ごはん 麦芽ミルク	541.9	31.0	13.3	2.2
5 (水)	御飯、肉団子の甘酢あん、ひじきの煮物 マカロニサラダ、麦茶	ポップコーン 麦茶	564.5	20.6	19.6	1.5
6 (木)	御飯、 かつおの竜田揚げ 、五目ビーフン かぼちゃのごま和え、麦茶	カルピスゼリー 牛乳	598.4	24.3	21.7	1.7
7 (金)	御飯、豚肉のしょうが焼き、豆腐サラダ メロン 、麦茶	パイナップルケーキ ジョア	611.0	22.2	25.3	0.8
8 (土)	家庭弁当	おやつ				
10 (月)	ウインナーハヤシライス、福神漬け コールスローサラダ、オレンジ、麦茶	【誕生日会】誕生ケーキ 牛乳	599.1	16.2	20.6	1.4
11 (火)	御飯、春巻き、中華スープ バンバンジーサラダ、麦茶	小倉蒸しパン 麦茶	531.6	21.8	15.6	1.5
12 (水)	御飯、中華風かけ納豆、なすの甘辛煮 三色ナムル、麦茶	ナポリタン 麦芽ミルク	583.9	29.9	18.5	1.4
13 (木)	手作りパン、魚のムニエル、タルタルサラダ グレープフルーツ、麦茶	五平もち カルピス	592.6	27.4	12.7	1.4
14 (金)	御飯、 枝豆入り鶏つくね 、れんこんのきんぴら トマトサラダ、麦茶	青のりポテト ジョア	531.1	24.7	14.6	1.4
15 (土)	家庭弁当	おやつ				
17 (月)	御飯、はんぺんフライ、 じゃが芋のみそ汁 ひじきサラダ、麦茶	人参スコーン 牛乳	555.7	18.4	14.6	1.9
18 (火)	御飯、マーボ豆腐、さつま揚げの含め煮 もやしのごま酢和え、麦茶	ミルクもち りんごジュース	538.5	21.3	10.6	2.1
19 (水)	焼きそば、 ゆで枝豆 、なすのさっぱり和え さくらんぼ 、麦茶	とうもろこし御飯 カルピス	583.6	20.1	17.7	1.3
20 (木)	御飯、煮魚、にんじんしりしり キャベツときゅうりの酢の物、麦茶	レーズンパン 麦芽ミルク	536.7	27.9	12.6	1.3
21 (金)	御飯、鶏のから揚げ、高野豆腐と昆布の煮物 ポテトサラダ 、麦茶	【食育】ビタミンCゼリー ジョア	602.0	26.6	18.2	1.4
22 (土)	家庭弁当	おやつ				
24 (月)	わかめ御飯、オムレツ、がんもの含め煮 キャベツのしらす和え、麦茶	ちんすこう 麦茶	523.7	24.0	20.4	2.1
25 (火)	ポークカレーライス、福神漬け、ビーンズサラダ メロン 、麦茶	プリン 牛乳	605.3	23.3	21.0	1.5
26 (水)	御飯、魚のフライ、切干大根の煮物 かぼちゃサラダ、麦茶	冷やし中華 麦芽ミルク	609.5	31.1	14.7	1.8
27 (木)	オニオンチーズパン、チキンソテー じゃが芋のポタージュ 、コーンサラダ、麦茶	焼きおにぎり 麦茶	565.6	20.5	18.2	1.7
28 (金)	【世界の料理】ガパオライス、ヤムウンセン グレープフルーツ、麦茶	ドーナツ ジョア	564.0	25.1	13.1	1.5
29 (土)	家庭弁当	おやつ				

目標値	570	23.5	15.8	1.7
平均値	573	23.8	17.1	1.7

今月の旬の食材
新じゃが・枝豆・かつお
さくらんぼ・メロン

【世界の料理】
今月は
「タイ」です

