



令和6年度 ひかり保育園

6月予定献立表 (3歳未満児)卵抜き

日付	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ
1 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
3 (月)	ヤクルト	御飯、生揚げのケチャップ炒め、中華スープ いんげんのマヨ和え、麦茶	ごま蒸しパン りんごジュース
4 (火)	ふかし芋 麦茶	冷やしうどん、かき揚げ、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
5 (水)	ヨーグルト 麦茶	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
6 (木)	人参の甘煮 麦茶	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
7 (金)	ねりきなこ 麦茶	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
8 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
10 (月)	ヤクルト	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】ホットケーキ 牛乳
11 (火)	牛乳	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
12 (水)	バナナ 麦茶	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
13 (木)	りんごジュース	手作りパン、魚のムニエル、マヨサラダ グレープフルーツ、麦茶	五平もち カルピス
14 (金)	チーズ 麦茶	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
15 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
17 (月)	ヤクルト	御飯、ささ身フライ、 じゃが芋のみそ汁 ひじきサラダ、麦茶	人参ホットケーキ 牛乳
18 (火)	キウイフルーツ 麦茶	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
19 (水)	ヨーグルト 麦茶	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
20 (木)	粉ふき芋 麦茶	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
21 (金)	ねりきなこ 麦茶	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
22 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ
24 (月)	ヤクルト	わかめ御飯、チキングラタン、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
25 (火)	チーズ 麦茶	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	牛乳プリン 牛乳
26 (水)	りんごジュース	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
27 (木)	牛乳	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
28 (金)	スティックきゅうり 麦茶	【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	ココア蒸しパン ジョア
29 (土)	おやつ	家庭弁当	おやつ

今月の旬の食材

新じゃが・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 450kcal 蛋白質 18.3g 脂質 12.5g 塩分 1.2g

【世界の料理】今月は「タイ」です

