



6月予定献立表（3歳未満児）豚肉抜き

令和6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 (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、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
4 (火)	ふかし芋 麦茶	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
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、鶏肉のしょうが焼き、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	チキンハヤシライス、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
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、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
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、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
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)	粉ふかし芋 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、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
25 (火)	チーズ 麦茶	チキンカレーライス、福神漬け、ビーンズサラダ メロン 、麦茶	プリン 牛乳
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	ドーナツ 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 460kcal	蛋白質 17.2g	脂質 12.5g	塩分 0.9g

【世界の料理】今月は「タイ」です

