

2023年6月分 献立表

あゆみ保育園

日	曜	10時おやつ	昼 食	3時おやつ
1日	木	塩せんべい,牛乳	ご飯, 豚肉と野菜のスタミナ炒め, きゃべつのゴマネーズ和え, みそ汁(豆腐・油揚げ), お茶	◎サーターアランダギー, 牛乳
2日	金	ギンビスアスパラガス, お茶	中華風肉みそうどん, 青菜のおひたし, わかめスープ, お茶	◎ライスピザ, 牛乳
3日	土	お茶	キーマカレー, デザート, お茶	クリームパン,せんべい, お茶
5日	月	甘辛せんべい,牛乳	ご飯, さわらのバーベキューソース, 切干サラダ, みそ汁(じゃがいも・玉葱), お茶	スイスロール, 牛乳
6日	火	塩せんべい,ドリンクヨーグルト	豚丼, ナムル, みそ汁(豆腐・たまご) お茶	チーズビスケット, 牛乳
7日	水	ギンビスアスパラガス,牛乳	食パン, ポークシチュー, チーズサラダ, オレンジ, 牛乳	◎おかかおにぎり, お茶
8日	木	甘辛せんべい, お茶	ご飯, 親子煮(高野豆腐入り), 大根とツナのサラダ, みそ汁(もやし・わかめ), お茶	◎チヂミ, 牛乳
9日	金	塩せんべい,牛乳	ご飯, 豆腐ハンバーグ, 中華風サラダ, みそ汁(切干大根・玉葱), お茶	◎フルーツサンド, 牛乳
10日	土	お茶	三色丼, デザート, お茶	ロールケーキ,せんべい, お茶
12日	月	ギンビスアスパラガス, 牛乳	ご飯, 肉じゃが, 中華風和え, みそ汁(わかめ・きゃべつ), お茶	◎焼きそば, お茶
13日	火	甘辛せんべい, お茶	カレーライス, フロッコリーの香り and え, ヨーグルト, お茶	◎パンせんべい, 牛乳
14日	水	塩せんべい,お茶	ご飯, ほんべんフライ, もやしのごまあえ, みそ汁(青菜・油揚げ), お茶	ポップコーン,カルシウムせんべい, 牛乳
15日	木	ギンビスアスパラガス,牛乳	ご飯, なすと豚肉の味噌炒め, マカロニサラダ, すまし汁(麩・えのき), お茶	◎きなこトースト,牛乳
16日	金	甘辛せんべい, 牛乳	スパゲッティミートソース, フレンチサラダ, 玉葱とコーンのスープ, お茶	◎ごへいもち, お茶
17日	土	お茶	ピピンパフ, デザート, お茶	クレープ,せんべい, お茶
19日	月	塩せんべい,牛乳	ご飯, 炒り豆腐, 和風サラダ, みそ汁(さつまいも・玉葱), お茶	◎マドレーヌ, 牛乳
20日	火	ギンビスアスパラガス, お茶	胚芽ロール, 鶏のチーズ焼き,コーンサラダ, ポテトスープ, 牛乳	◎わかめおにぎり,お茶
21日	水	甘辛せんべい, お茶	ハヤシライス, キャベツとハムのサラダ, フルーツヨーグルト, お茶	◎バターリッチトースト牛乳
22日	木	塩せんべい,牛乳	(お誕生会メニュー) ぶりかけご飯, 鶏のから揚げポテトサラダ, みそ汁(豆腐・長葱) お茶	◎ケーキ,牛乳
23日	金	ギンビスアスパラガス,牛乳	ご飯, 照り焼きハンバーグ, スパゲッティサラダ, みそ汁(油揚げ・長葱), お茶	◎高野豆腐のコロコロ揚げ牛乳
24日	土	お茶	冷やしうどん, デザート, お茶	ワッフル,せんべい, お茶
26日	月	甘辛せんべい,牛乳	ご飯, カレイのみそチーズ焼き, 切干大根の煮物, すまし汁(豆腐・青菜), お茶	◎じゃがいももち, 牛乳
27日	火	塩せんべい, ドリンクヨーグルト	ご飯, ポークチャップ, じゃこサラダ, みそ汁(なす・油揚げ), お茶	◎ジャムサンド,牛乳
28日	水	ギンビスアスパラガス,お茶	ご飯, 野菜と揚げボールの煮物, キャベツのツナマヨサラダ, みそ汁(小松菜・麩), お茶	◎チーズマフィン, 牛乳
29日	木	甘辛せんべい,牛乳	マーボー豆腐丼, ナムル風煮込み, 中華風卵スープ お茶	フルーチェ, ウエハース お茶
30日	金	塩せんべい,お茶	ご飯, レバーのかわりあんかけ, ひじきの炒り煮, みそ汁(玉葱・かぼちゃ), お茶	◎豆乳お好み焼き, 牛乳

	I補† - kcal	卵パ† g	脂質 g	加鈣† mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	574	23.2	18.6	280	3.2	635	0.36	0.54	25	4.2	2.2
3才未満児	481	19.4	15.6	259	2.6	464	0.29	0.45	18	3.1	1.8

◎は手作りおやつです。

☆お誕生会は22日(木)です。

☆献立は都合により変更することがあります。

6月のお誕生会メニューをリクエストしてくれたおともだち