

2023年 6月 3歳以上児献立表



6月の予定

- ・7日(水) 保育参観
おやつを試食会
- ・28日(水) 誕生会

日 曜日	献立	おやつ	栄養価		炭水化物・脂肪 熱や力になる食品	たんぱく質 体を作る食品	無機質・ビタミン 体の調子をよくする食品
			エネルギー	たんぱく質			
12月26日	麻婆豆腐 ひじきの中華サラダ ワンタンスープ バナナ	ヨーグルト せんべい むぎちや 麦茶	373 kcal	18.5 g	ゴマ油 三温糖 片栗粉 ワンタン皮	豆腐 豚挽肉 ハム 鶏肉 ヨーグルト	人参 乾椎茸 長葱 きゅうり ひじき 切り干し大根 にら もやし バナナ
13月27日	鶏肉のトマトチーズ焼き イタリアンサラダ スープヌードル オレンジ	ゆでとうもろこし ぎゅうにゅう 牛乳	343 kcal	16.9 g	じゃが芋 三温糖 オリーブ油 スパゲティ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	玉ねぎ 人参 ナストマト 缶 トマト レタス サニーレタス きゅうり コーン オレンジ
14月28日	鱈のゴマ味噌焼き ちくわの炒り煮 はんぺんのすまし汁 バナナ	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	332 kcal	22 g	三温糖	牛乳 鱈 ちくわ 豚肉 はんぺん	大根 人参 インゲン 玉ねぎ ほうれん草 バナナ
1月15日29日	ポークソテーBBQソース 海藻サラダ コーンカレー オレンジ	アジサイゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	549 kcal	26.6 g	片栗粉 油 はちみつ オリーブ油 三温糖 じゃが芋 バター 小麦粉	牛乳 豚肉 ハム 鶏肉 スキムミルク	レタス きゅうり わかめ 人参 玉ねぎ コーン オレンジ
2月16日30日	鶏肉のハニーマスタード焼き マカロニのケチャップ炒め コンソメスープ バナナ	2,30) せんべい たまご 16) 卵サンド ぎゅうにゅう 牛乳	362 kcal	19.2 g	はちみつ マカロニ 三温糖 油 食パン マーガリン	牛乳 鶏肉 ウインナー 卵	玉ねぎ ピーマン 人参 キャベツ コーン バナナ
3月24日	ラザニア 大根サラダ ポテトスープ バナナ	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	653 kcal	23.1 g	米 餃子の皮 油 オリーブ油 じゃが芋	牛乳 豚挽き肉 チーズ ハム	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり バナナ
5月19日	鶏肉のレモンソース和え 納豆サラダ サンラータンスープ バナナ	ヨーグルト せんべい むぎちや 麦茶	399 kcal	23.2 g	片栗粉 油 三温糖 春雨	鶏肉 納豆 鰹節 卵 豚挽き肉 ヨーグルト	レモン ほうれん草 もやし 人参 椎茸 長葱 バナナ
6月20日	お好み焼き風卵焼き カムカムサラダ そうめん汁 オレンジ	ハムサンド ぎゅうにゅう 牛乳	493 kcal	23.9 g	小麦粉 ゴマ油 三温糖 そうめん 食パン	牛乳 卵 豚挽き肉 さきいか なんと ハム チーズ	キャベツ 玉ねぎ 人参 青のり 切干大根 きゅうり もやし ほうれん草 オレンジ
7月21日	アジフライ フレンチサラダ 大根の味噌汁 バナナ	麩のラスク ぎゅうにゅう 牛乳	418 kcal	18.4 g	小麦粉 パン粉 油 オリーブ油 麩 バター 黒砂糖	牛乳 鱈 卵 油揚げ	キャベツ きゅうり レタス サニーレタス 大根 バナナ
8月22日	豚肉のマーマレード焼き チキンサラダ ツナカレー オレンジ	ゆかりとじゃこ おにぎり ぎゅうにゅう 牛乳	516 kcal	25.7 g	米 大麦 ゴマ油 砂糖 じゃが芋 油 バター 小麦粉	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ スキムミルク しらす干し	マーマレードジャム きゅうり わかめ パプリカ 人参 玉ねぎ オレンジ
9月23日	酢豚 もやしのナムル 青梗菜のスープ バナナ	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	308 kcal	12.5 g	油 三温糖 片栗粉 ゴマ油 春雨	牛乳 豚肉 ベーコン	人参 玉ねぎ 竹の子 椎茸 ピーマン もやし ほうれん草 青梗菜 バナナ
10月17日	タンドリーチキン スナップエンドウのサラダ すまし汁 バナナ	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	523 kcal	23.4 g	米	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 魚肉ソーセージ はんぺん	スナップエンドウ レタス きゅうり 人参 ほうれん草 バナナ
6月の保育園での予定平均エネルギー量409kcal					6月の保育園での予定平均たんぱく質量20.6g		
6月の保育園での予定平均塩分量2.0g					6月の保育園での予定平均カルシウム量239g		



～おてつだい～ 対象=ゆり組の園児
6月13日(火)・27日(火) とうもろこしの皮むき
朝9時頃の作業を予定しています。自由参加です。



甲南立正保育園