

6月予定献立表



新保保育園

	献立名	主な食品	未満児おやつ (午前)	おやつ (午後)		献立名	主な食品	未満児おやつ (午前)	おやつ (午後)
1月	ご飯 豚肉の生姜焼き 青のりポテト みそ汁 バナナ [413kcal]	豚肉 たまねぎ 人参 ピーマン しょうが じゃがいも ごま もずく 豆腐 長ねぎ バナナ	お茶 スキム ヨーグルト和え	牛乳 ツナコーン マヨマフィン	17水	ご飯 魚のみそ煮 磯香和え すまし汁 [363kcal]	鯖 しょうが キャベツ もやし 人参 かまぼこ 豆腐 青菜 人参 長ねぎ えのき	豆乳 菓子	飲むいちご ヨーグルト 菓子
2火	ご飯 魚の塩焼き ひじきの煮物 みそ汁 [422kcal]	鯖 ひじき 大豆 ちくわ 人参 いんげん しらたき 生揚げ たまねぎ しめじ	牛乳 菓子	スキムミルク 菓子	18木	ちゃんぽんうどん ポテトのさっぱりサラダ メロン [361kcal]	豚肉 なたと キャベツ もやし 人参 きくらげ しょうが にんにく 豆乳 きゅうり じゃがいも メロン コーン	牛乳 菓子	お茶 ココアスコーン
3水	ツナスパゲティ フレンチサラダ スキムヨーグルト和え[431kcal]	たまねぎ 青菜 人参 しめじ トマト缶 ハム キャベツ きゅうり スキムヨーグルト パイン缶 黄桃缶 りんご缶 バナナ ツナ	豆乳 菓子	牛乳 菓子	19金	ご飯 魚のごまフライ風 海草サラダ まめまめみそ汁 [433kcal]	鮭 ノンエッグマヨネーズ ごま ハム 海藻サラダミックス もやし 人参 豆腐 油揚げ 打ち豆 えのき たまねぎ しめじ	お茶 菓子	お茶 ピザトースト
4木	ご飯 鶏のから揚げ カレーマリネ 切干大根みそ汁 [408kcal]	鶏肉 しょうが にんにく キャベツ 人参 コーン 切干大根 長ねぎ 油揚げ 打ち豆 たまねぎ	牛乳 菓子	フルーツ ポンチ	22月	コッペパン チリコンカン パインサラダ ヨーグルト [kcal]	大豆 豚ひき肉 たまねぎ 人参 エリンギ ピーマン にんにく トマト缶 キャベツ きゅうり パイン缶 レーズン ヨーグルト	豆乳 菓子	お茶 磯おにぎり
5金	丸パン 魚のオーロラソースかけ ビーンズサラダ 野菜スープ [352kcal]	鮭 大豆 キャベツ 人参 きゅうり ウインナー じゃがいも たまねぎ コーン ノンエッグマヨネーズ ブロッコリー	お茶 菓子	スキムココア 菓子	23火	野沢菜チャーハン ゆかりあえ 卵スープ [309kcal]	野沢菜漬け 人参 ベーコン コーン ごま きゃべつ きゅうり もやし 卵 いら しいたけ	お茶 菓子	スキム ヨーグルト和え
8月	わかめごはん かみかみサラダ 手まりシューマイ きのこ汁 [453kcal]	わかめ しゅうまいの皮 豚ひき肉 たまねぎ 枝豆 筍 椎茸 しょうが ツナ ごぼう 油揚げ しめじ 人参 キャベツ コーン すりごま えのき なめこ	豆乳 菓子	牛乳 チーズ蒸しパン	24水	ご飯 魚の甘酢がらめ カリコリきゅうり みそ汁 [415kcal]	白身魚 じゃがいも たまねぎ 人参 しいたけ ピーマン きゅうり 大根 もやし 油揚げ えのき 長ねぎ	牛乳 菓子	お茶 豆乳プリン
9火	ロールパン 生揚げのみそ炒め ひじきのサラダ トマトのスープ [442kcal]	ひじき 人参 キャベツ きゅうり コーン ベーコン トマト缶 たまねぎ エリンギ 生揚げ 豚肉 ピーマン にんにく	牛乳 菓子	スキムミルク 菓子	25木	五目ラーメン ツナとじゃがいものマヨネーズあえ オレンジ [467kcal]	生揚げ 豚肉 なたと 人参 青菜 もやし 長ねぎ たけのこ きくらげ コーン ツナ じゃがいも えだまめ ノンエッグマヨネーズ	お茶 スキム ヨーグルト和え	スキムミルク 菓子
10水	枝豆じゃこご飯 たまご焼き おかかあえ どさんこ汁 オレンジ [413kcal]	枝豆 しらす ごま キャベツ 青菜 人参 豚ひき肉 じゃがいも もやし たまねぎ わかめ コーン にんにく オレンジ	お茶 菓子	あじさい ヨーグルト	26金	ご飯 五色和え 切干大根とひじきのふりかけ 豚汁 [407kcal]	ツナ 切干大根 ひじき ごま キャベツ もやし 青菜 人参 コーン 豚肉 油揚げ 豆腐 じゃがいも たまねぎ 大根 しらたき	牛乳 菓子	お茶 マカロニきな粉
11木	焼きそば 豆腐のスープ バナナ [379kcal]	豚肉 たまねぎ 人参 ピーマン キャベツ もやし 豆腐 青菜 しいたけ バナナ	豆乳 菓子	牛乳 菓子	29月	ご飯 鶏の甘辛焼き もやしと青菜のナムル みそ汁 [349kcal]	もやし 青菜 人参 油揚げ なす ごま じゃがいも たまねぎ	お茶 菓子	牛乳 菓子
12金	ご飯 魚の梅煮 ごま酢あえ みそしる [392kcal]	白身魚 梅 しょうが 青菜 キャベツ ちくわ みかん缶 すりごま じゃがいも 人参 えのき わかめ 長ねぎ 油揚げ きゅうり	お茶 スキム ヨーグルト和え	お茶 クッキー	30火	ぶどう食パン かぼちゃサラダ ミートボールのスープ ヨーグルト [421kcal]	かぼちゃ きゅうり 人参 たまねぎ ノンエッグマヨネーズ 鶏ひき肉 豚ひき肉 しょうが キャベツ 青菜 しめじ	豆乳 菓子	スキムココア 菓子
15月	ご飯 きりざい じゃがいものきんぴら けんちん汁 [394kcal]	納豆 たくあん 青菜 ごま じゃがいも 人参 ピーマン 豆腐 油揚げ 大根 つきこん 長ねぎ ごぼう	牛乳 菓子	スキムココア 菓子					
16火	ハヤシライス ブロッコリーサラダ バナナ [462kcal]	豚肉 たまねぎ じゃがいも 人参 しめじ グリーンピース ブロッコリー キャベツ チーズ バナナ	お茶 スキム ヨーグルト和え	牛乳 菓子					

梅雨の季節がやってきました。
この時期は雨の日は肌寒かったり、晴れ間は暑かったりと気温や湿度が大きく変化します。それにより、体調を崩しやすい時期でもあります。こまめに水分補給をし、バランスの良い食事を心がけましょう！

