

6月のこんだて

1日・15日 (金)

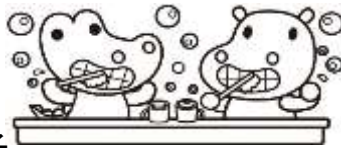
鮭の焼き南蛮
筑前煮
わかめのみそ汁
359kcal



お茶
くるみゆべし (1日)
牛乳
お好みせんべい風 (15日)

4日・18日 (月)

鶏肉とたまごの煮物
チンゲン菜のじゃこあえ
麩のすまし汁
340kcal



牛乳
お菓子

5日・19日 (火)

さわらの生姜煮
じゃが芋のごま酢あえ
けんちん汁
415kcal



お茶
しらす梅おにぎり (5日)
牛乳
パンケーキ (19日)

6日・20日 (水)

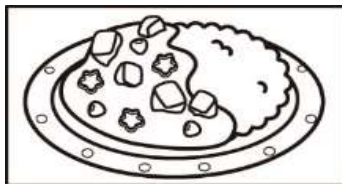
焼きシュウマイ風
切干し大根の中華サラダ
チンゲン菜スープ
400kcal



牛乳
お菓子

7日・21日 (木)

ポークカレー
フルーツヨーグルト
483kcal



牛乳
お菓子

8日・22日 (金)

岩石揚げ
ブロッコリーのおかかあえ
切干し大根のみそ汁
390kcal



牛乳
米粉蒸しパン (8日)
ちんすこう (22日)

11日・25日 (月)

タンドリーチキン
マーマレードサラダ
マカロニスープ
410kcal



牛乳
お菓子

12日・26日 (火)

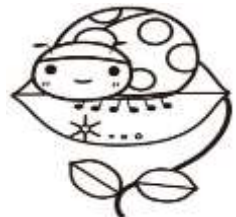
厚揚げのそぼろ煮
いかくんサラダ
なすとオクラのみそ汁
383kcal



お茶
あじさいゼリー (12日)
水無月 (26日)

13日・27日 (水)

あじの磯部揚げ
大根とツナのあえ物
レタスのスープ
385kcal



牛乳
お菓子

14日・28日 (木)

チンジャオロース
きゅうりの昆布あえ
ワンタンスープ
311kcal



牛乳
お菓子

29日 (金)

完全給食
ちりめんチャーハン
揚げぎょうざ
ナムル
中華スープ
フルーツ
516kcal



お茶
ゼリー

早寝・早起き・朝ごはん

幼児期は、規則的な生活を習慣づけるために大切な時期です。朝におなかがすいた状態で起きるためにも、家族で早寝・早起きの習慣を心がけ、朝ごはんを食べましょう。

献立表

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ・ 15 (金)	白飯 ・ 鮭の焼き南蛮 筑前煮 わかめのみそ汁	米、砂糖 こんにゃく 小麦粉、油	さけ、鶏肉 みそ、ちくわ わかめ	たまねぎ、にんじん もやし、たけのこ ごぼう、いんげん 赤パプリカ、ピーマン	お茶 くるみゆべし (1日) 牛乳 お好みせんべい風 (15日)
4 ・ 18 (月)	白飯 ・ 鶏肉とたまごの煮物 チンゲン菜のじゃこあえ 麩のすまし汁	米、砂糖 ふ、ごま油	鶏肉 うずら卵 しらす干し	だいこん えのきたけ チンゲンサイ にんじん、みつば キャベツ、ごぼう	牛乳 お菓子
5 ・ 19 (火)	白飯 ・ さわらの生姜煮 じゃが芋のごま酢あえ けんちん汁	米、油 じゃがいも 砂糖 さといも	さわら、ごま 木綿豆腐 鶏肉、油揚げ	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ、ごぼう ねぎ、しょうが	お茶 しらす梅おにぎり (5日) 牛乳 パインケーキ (19日)
6 ・ 20 (水)	白飯 ・ 焼きシュウマイ風 切干し大根の中華サラダ チンゲン菜スープ	米、砂糖 コーンフレーク 片栗粉、ごま油	豚ひき肉、ごま 木綿豆腐 かにかまぼこ わかめ	チンゲンサイ グリーンピース しょうが たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり 切り干しだいこん	牛乳 お菓子
7 ・ 21 (木)	白飯 ・ ポークカレー フルーツヨーグルト	じゃがいも 米、砂糖、油	ヨーグルト 豚肉、調製豆乳	たまねぎ、にんじん みかん缶、バナナ パイン缶、もも缶 グリーンピース にんにく、しょうが	牛乳 お菓子
8 ・ 22 (金)	白飯 ・ 岩石揚げ ブロッコリーの おかかあえ 切り干し大根のみそ汁	米、さつまいも 小麦粉、油、砂糖	だいた、みそ ちくわ、油揚げ 卵、かつお節 わかめ	たまねぎ、ねぎ ブロッコリー にんじん、ひじき グリーンピース 切り干しだいこん	牛乳 米粉蒸しパン (8日) ちんすこう (22日)
11 ・ 25 (月)	白飯 ・ タンドリーチキン マーマレードサラダ マカロニスープ	米、マカロニ マヨネーズ、油	鶏肉 ベーコン	キャベツ、きゅうり たまねぎ、にんじん いんげん、にんにく マーマレード	牛乳 お菓子
12 ・ 26 (火)	白飯 ・ 厚揚げのそぼろ煮 いかくんサラダ なすとオクラのみそ汁	米、砂糖 油、片栗粉 ごま油	厚揚げ、豚ひき肉 みそ、さきいか 油揚げ、ごま わかめ	キャベツ、たまねぎ きゅうり、なす にんじん、えのきたけ グリーンピース、オクラ	お茶 あじさいゼリー (12日) 水無月 (26日)
13 ・ 27 (水)	白飯 ・ あじの磯部揚げ 大根とツナのあえ物 レタスのスープ	米、小麦粉 油、砂糖	あじ、ツナ油漬缶 豚ひき肉 ごま、あおのり	コーン レモン ブロッコリー レタス、たまねぎ にんじん、だいこん	牛乳 お菓子
14 ・ 28 (木)	白飯 ・ チンジャオロース きゅうりの昆布あえ ワンタンスープ	米、ワンタン 片栗粉、砂糖 ごま油	豚肉 塩こんぶ	にんじん たけのこ チンゲンサイ しめじ、ピーマン きゅうり、たまねぎ	牛乳 お菓子
29 (金)	完全給食 ちりめんチャーハン 揚げぎょうざ ナムル 中華スープ・フルーツ	米、ごま油 ぎょうざの皮	豚肉、卵 焼き豚、わかめ かにかまぼこ しらす干し	ほうれんそう もも缶、コーン みかん缶、ねぎ こまつな、もやし にんじん、たまねぎ	お茶 ゼリー

※29日(金)は、完全給食です。白飯はいりません。