



6月予定献立

平成30年 6月 やわらぎ保育園

月	火	水	木	金	土
				1(サッカー教室) ごはん 春雨スープ ポークチャップ マッシュポテト 野菜サラダ バナナ	2 プルコギ丼 青梗菜のスープ ミートボール もやしのナムル みかん缶
				麦茶・ハーベスト 牛乳・抹茶ドーナツ	牛乳・えびせん
4 カレーうどん 麦茶 竹輪の磯辺揚げ 大根サラダ オレンジ	5(体操教室) レーズンパン コンソメスープ 鶏肉のクリーム煮 コールスローサラダ バナナ	6 ごはん もやしのスープ チンジャオロース シューマイ ブロッコリーの中華和え ヨーグルト	7(交通安全教室) ごはん コーンスープ 煮込みハンバーグ 人参のグラッセ 野菜サラダ グレープフルーツ	8(版画教室) ごはん 味噌汁 モロの唐揚げ ひじきと大豆の煮物 キャベツのごま和え キウイ	9 ハヤシライス 野菜スープ ウインナーのチーズ焼き フレンチサラダ もも缶
麦茶・プチゼリー 牛乳・パンケーキ	牛乳・たまごボーロ 麦茶・おかかおにぎり・昆布	麦茶・コーンスナック 牛乳・せんべい・味付き煮干し	麦茶・ビスケット 牛乳・お麩のかりんとう	麦茶・チーズ 牛乳・じゃがバター	牛乳・ぼんせん
11 中華丼 野菜スープ 春巻き 切干大根のナムル オレンジ	12 塩焼きそば コンソメスープ 洋風オムレツ 野菜サラダ フルーツヨーグルト	13(英語教室) ごはん 味噌汁 鮭の南蛮漬け 肉野菜炒め ポテトサラダ キウイ	14 ごはん すまし汁 ジャージャン豆腐 かぼちゃの煮物 青菜のおひたし グレープフルーツ	15(避難訓練) チキンカレー わかめスープ ウインナー フレンチサラダ バナナ	16 豚丼 味噌汁 鶏肉と野菜の煮物 パン缶
麦茶・麩菓子 牛乳・マシュマロおこし	麦茶・ギンビスアスパラ 牛乳・大根もち	牛乳・カルケット 牛乳・チョコブラウニー	麦茶・野菜スナック 牛乳・たまごパン	麦茶・プチダノン 牛乳・とんがりコーン	牛乳・ビーノ
18 ごはん 味噌汁 サバの塩焼き 豚肉と蓮根の甘辛炒め キャベツのごま酢和え キウイ	19 ツナサンド ジャムサンド 野菜スープ タンドリーチキン コールスローサラダ オレンジ	20(誕生会) バターピラフ コンソメスープ 唐揚げ ミニトマト 花野菜サラダ フルーツタルト	21 シーフードパスタ 野菜スープ ジャーマンポテト 人参サラダ キャンディーチーズ グレープフルーツ	22 アジの蒲焼き丼 味噌汁 高野豆腐の煮物 ほうれん草の磯和え ヨーグルト	23(家族参観)
麦茶・たべっこ動物 牛乳・はちみつレモンケーキ	牛乳・ウエハース 麦茶・わかめおにぎり	麦茶・お子様せんべい 牛乳・コーンフレーク	麦茶・アンパンマンビスケット 飲むヨーグルト・黒糖蒸しパン	麦茶・ビスコ 牛乳・ポップコーン	
25 ごはん 味噌汁 冷しゃぶサラダ たまご焼き 青梗菜のおかか和え オレンジ	26 ごはん・オクラ納豆 味噌汁 肉じゃが キャベツの塩昆布和え バナナ	27 鶏ごぼうごはん すまし汁 スナックレバー 野菜炒め ヨーグルト	28(音体教室) 味噌ラーメン 麦茶 揚げ餃子 コールスローサラダ キウイ	29 三色丼 味噌汁 豆腐のステーキ 野菜の金平 グレープフルーツ	30(はと組懇談会) ケチャップライス コンソメスープ エビフライ ミニトマト 野菜サラダ ヨーグルト
麦茶・クラッカー 牛乳・メープルケーキ	麦茶・プチマドレーヌ 飲むヨーグルト・せんべい	麦茶・おととと 牛乳・ライスオムレツ	牛乳・マンナ 麦茶・牛乳寒	麦茶・かつぱえびせん 牛乳・黒ごまクッキー	牛乳・チーズあられ

(1ヶ月の目標値 平日)
 3歳児未満児(10時おやつ・お昼・3時おやつ)
 3歳児以上児(お昼・3時おやつ)

エネルギー
470kcal
580kcal

たんぱく質
17.0g
22.0g

脂肪
13.0g
17.0g

塩分
2.0g
2.4g

