

6月給食献立予定表「幼児食」

6月食育目標 ～手をきれいに洗い、たべることを楽しもう～

鴨島ひかり乳幼児保育園

2024年6月

※都合により献立を変更することがあります。

日	曜	行事予定	おやつ	献立	材料名	おやつ	エネルギー
			9:00			15:00	タンパク質
1	土		バナナ牛乳	スタミナ丼 ほうれん草の和え物 味噌汁 りんご	米 牛肉 玉ねぎ 人参 きゃべつ 生しいたけ ほうれん草 人参 おつゆ麩 ねぎ	ふりかけおにぎり牛乳	451kcal 18.2g
2	日						
3	月		ヨーグルト	ご飯 鶏ささみの天ぷら 小松菜のツナ和え 味噌汁 りんご	米 鶏ささみ 小麦粉 卵 油 小松菜 人参 ツナ缶 じゃが芋 玉ねぎ 生しいたけ ねぎ	サンドイッチ牛乳	437kcal 19.9g
4	火		バナナ牛乳	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーのサラダ すまし汁 オレンジ	米 鮭 きゃべつ 玉ねぎ 人参 味噌 バター ブロッコリー 人参 小松菜 しめじ	ひじきおにぎり牛乳	460kcal 19.4g
5	水		ヨーグルト	ご飯 豚の生姜煮 きゃべつの甘酢和え 味噌汁 りんご	米 豚肉 生姜 きゃべつ 人参 しらす じゃが芋 玉ねぎ わかめ ねぎ	あじさいゼリー、せんべい牛乳	425kcal 16.9g
6	木		バナナ牛乳	ご飯 鯖のムニエル さつま芋の煮物 味噌汁 オレンジ	米 鯖 小麦粉 バター さつま芋 玉ねぎ 人参 茄子 大根 油揚げ ねぎ	煮込みうどん牛乳	501kcal 18.5g
7	金		ビスケット牛乳	ハヤシライス フレンチドレッシング和え りんご	米 牛肉 玉ねぎ 人参 しめじ ハヤシルー ブロッコリー 人参 ハム	ふかし芋牛乳	453kcal 15.5g
8	土		バナナ牛乳	鶏の甘辛丼 白菜の和え物 味噌汁 オレンジ	米 鶏もも肉 玉ねぎ 生しいたけ ねぎ 白菜 人参 絹豆腐 ねぎ	きな粉おにぎり牛乳	474kcal 17.5g
9	日						
10	月		ヨーグルト	野菜あんかけご飯 味噌汁 オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 生しいたけ チンゲン菜 かぼちゃ なす 白菜	豆腐ドーナツ牛乳	445kcal 16.5g
11	火		バナナ牛乳	ご飯 西京焼き ジャーマンポテト すまし汁 りんご	米 鮭 白味噌 マヨネーズ じゃが芋 玉ねぎ 人参 ピーマン ハム 小松菜 しめじ 人参	洋風おじゃ牛乳	445kcal 17.4g
12	水		ヨーグルト	ご飯 豆腐入り松風焼き かぼちゃの煮物 味噌汁 オレンジ	米 鶏ミンチ 木綿豆腐 卵 玉ねぎ 生しいたけ かぼちゃ きゃべつ 茄子 油揚げ ねぎ	しらすおにぎり牛乳	464kcal 18.1g
13	木		バナナ牛乳	ご飯 魚の生姜煮 ビーフソテー すまし汁 オレンジ	米 鯖 味噌 ビーフ きゃべつ 玉ねぎ 人参 ハム わかめ 玉ねぎ さつま芋	いちごカップケーキ牛乳	493kcal 16.9g
14	金		ヨーグルト	ご飯 ポークビーンズ 小松菜の和え物 味噌汁 りんご	米 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 大豆(煮) トマトホール缶 ケチャップ 小松菜 人参 しらす おつゆ麩 玉ねぎ ねぎ	非常用ビスケット牛乳	439kcal 17.8g
15	土		バナナ牛乳	ご飯 焼きそば 小松菜の和え物 味噌汁 オレンジ	米 中華蒸し麺 豚肉 きゃべつ 人参 玉ねぎ ピーマン 小松菜 人参 おつゆ麩 ねぎ	スイートポテト牛乳	456kcal 14.6g
16	日						
17	月		ヨーグルト	ひじきご飯 幽庵焼き トマトサラダ 味噌汁 りんご	米 ひじき 生しいたけ 人参 油揚げ 鮭 すだち トマト きゅうり わかめ おつゆ麩 玉ねぎ ねぎ	小松菜と人参おにぎり牛乳	420kcal 17.7g
18	火		バナナ牛乳	ご飯 豚肉と茄子の味噌炒め 春雨の和え物 すまし汁	米 豚肉 茄子 玉ねぎ 人参 ピーマン 味噌 春雨 人参 きゅうり ひじき 絹豆腐 わかめ ねぎ	マカロニきな粉牛乳	448kcal 20.1g
19	水		ヨーグルト	ご飯 魚の味噌煮 ほうれん草のソテー すまし汁 オレンジ	米 鯖 味噌 ほうれん草 玉ねぎ ベーコン コーン缶 きゃべつ 油揚げ かぼちゃ 生しいたけ	小豆蒸しパン牛乳	431kcal 18.1g
20	木		バナナ牛乳	ご飯 高野豆腐の卵とじ ブロッコリーのツナ和え 味噌汁 りんご	米 高野豆腐 卵 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 生しいたけ ブロッコリー 人参 ツナ缶 小松菜 えのき	コーンフレーク牛乳	476kcal 19.7g
21	金		ビスケット牛乳	【誕生会】コーンご飯 鶏のから揚げ 人参の甘煮 きゃべつの甘酢和え 味噌汁 メロン	米 コーン缶 鶏もも肉 片栗粉 小麦粉 卵 油 人参 きゃべつ 人参 ほうれん草 手まり麩 絹豆腐 えのき	誕生ケーキ牛乳	496kcal 18.1g
22	土		バナナ牛乳	五目チャーハン ほうれん草の海苔和え 味噌汁 オレンジ	米 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 生しいたけ ねぎ ほうれん草 人参 焼き海苔 絹豆腐 ねぎ	煮込みうどん牛乳	462kcal 17.6g
23	日						
24	月		ヨーグルト	ご飯 肉かぼちゃ チンゲン菜の和え物 味噌汁 オレンジ	米 牛肉 かぼちゃ 玉ねぎ しめじ 人参 チンゲン菜 人参 ツナ缶 じゃが芋 茄子 ねぎ	バターロール牛乳	451kcal 19.7g
25	火		バナナ牛乳	お魚3色ご飯 切干大根のマリネ 味噌汁 りんご	米 鮭 しらす 味付け海苔 切干大根 人参 きゅうり さつま芋 玉ねぎ ねぎ	ソイブラウニー牛乳	529kcal 20.7g
26	水		ヨーグルト	ご飯 あんかけ焼きそば ほうれん草の白和え オレンジ	米 蒸し中華麺 豚肉 生しいたけ 玉ねぎ 白菜 人参 ピーマン ほうれん草 木綿豆腐 すりごま	おかかおにぎり牛乳	425kcal 20.4g
27	木		バナナ牛乳	ご飯 マーボーカレー きゃべつの甘酢和え 味噌汁 りんご	米 豚ミンチ 絹ごし豆腐 玉ねぎ 人参 カレールー きゃべつ 人参 コーン缶 かぼちゃ チンゲン菜	豆乳プリン、せんべい牛乳	538kcal 17.9g
28	金		ビスケット牛乳	ご飯 白身魚のチーズフライ 白菜の和え物 味噌汁 オレンジ	米 白身魚 チーズ パン粉 小麦粉 油 白菜 人参 しらす 茄子 小松菜	バナナケーキ牛乳	469kcal 18.4g
29	土		バナナ牛乳	チキンライス ひじきの煮物 味噌汁 オレンジ	米 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 ピーマン ひじき 人参 木綿豆腐 ほうれん草 生しいたけ	おにぎり牛乳	472kcal 17.3g
30	日						