

2019年6月

# こんだてひょう



なしのき保育園

日	曜日	10時のおやつ (3歳児未満)	ひ	る	3時のおやつ	主な食材料	延長保育 補食
1	土	かし むぎちゃ	カレーうどん ムーシーロウ はくとうかん		メロンパン ゼリー ぎゅうにゅう	うどん とりにく かまぼこ にんじん たまねぎ カレーこ ほうれんそう しょうゆ しお こまつな ぶたにく もやし きくらげ しょうが にんにく はくとうかん メロンパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
3 17	月	とつとちゃん せんべい むぎちゃ	うめちりめんごはん かみなりじる かれいのみそやき	いんげんのきんぴらに なつみかんかん	シュガーパン ぎゅうにゅう	こめ うめちりめん とうふ にんじん しいたけ かれい みそ しょうゆ いんげん ぶたにく いごこんにゃく さとう こまあぶら なつみかんかん しょうぼん バター ぎゅうにゅう	きなこぼう やさしいジュース
4 18	火	にゅうさん きんいんりょう	スパゲティミートソース わかめスープ	コールスローサラダ はくとうかん	いりこおにぎり むぎちゃ	スパゲティ バター ぶたにく にんじん たまねぎ トマトピューレ クチャップ こむぎこ にんにく ガラ わかめ はくさい こま キャベツ コーン きゅうり フレンチドレッシング はくとうかん こめ いりこなめし のり むぎちゃ	はいがクッキー プリン
5 19	水	かぼちゃポーロ ぶどうジュース	むぎごはん えのきとふのすましじる まつかぜやき	マーミナーチャンプルー メロン	コーンフレークの ミルクかけ	こめ むぎ わかめ ふ はくさい えのきだけ しお しょうゆ とりにく おから ねぎ にんじん しょうが パンこ みそ たまご こま もやし ちんげんさい なまあげ へーコン メロン コンフレーク ぎゅうにゅう さとう	もちもちチーズパン むぎちゃ
6 20	木	ピーチゼリー	なつとうごはん じゃがいもと あぶらあげのみそしる さけのこうみやき	きのこサラダ りんごかん	おこのみやき むぎちゃ	こめ なつとう じゃがいも たまねぎ あぶらあげ みそ かれい しお こま パセリ バター いんげん はくさい しめじ にんじん わふうドレッシング りんごかん こむぎこ ぶたにく さくらえび たまご キャベツ ねぎ いとけすり ソース クチャップ むぎちゃ	えいじビスケット オレンジジュース
7 21	金	のむヨーグルト	ごはん かきたまじる すきやきぶうに	じゃがいものとりみそに うわゴールド	メーブルロールパン ぎゅうにゅう	こめ ほうれんそう にんじん たまご しょうゆ ぶたにく はくさい とうふ しらたき ねぎ さとう じゃがいも いんげん とりにく みそ しょうが うわゴールド メーブルロールパン ぎゅうにゅう	ベジタブルせんべい グレープゼリー
8	土	かし むぎちゃ	さめぎうどん かぼちゃのそぼろあん おうとうかん		ベルギーワッフル ゼリー ぎゅうにゅう	うどん とりにく ほうれんそう ふ ねぎ かぼちゃ とりにく こまあぶら みかんかん しょうゆ さとう ベルギーワッフル ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
10 24	月	ヨーグルト	ごはん ほうれんそうのみそしる とりにくのさんみやき	ひじきときりほしだいこんのサラダ りんごかん	ココアケーキ ぎゅうにゅう	こめ とうふ たまねぎ ほうれんそう みそ とりにく しょうゆ しょうが あおのり あぶら にんじん きりほしだいこん ひじき さやいんげん わふうドレッシング りんごかん こむぎこ たまご さとう ベーキングパウダー ココア ぎゅうにゅう	クラッカー むぎちゃ
11 25	火	アップルゼリー	クリームがけピラフ えのきともやしのスープ	あおなとコーンのソテー メロン	マカロニきなこ ぎゅうにゅう	こめ しお カレーこ ターメリック とりにく ガラ マッシュルーム たまねぎ にんじん ぎゅうにゅう こむぎこ バター なまクリーム パセリ えのき もやし へーコン しょうゆ こまつな たけのこ あぶら コーン メロン マカロニ さとう きなこ ぎゅうにゅう	あじつけこざかな プリン
12 26	水	のむヨーグルト	ふりかけごはん とうふのみそしる にくじゃが	ほうれんそうのりあえ グレープゼリー	フルーツみつまめ ミニボンこざかな	こめ こま いとけすり さくらえび あおのり しお ちりめんじゃこ とうふ こまつな ねぎ みそ のり じゃがいも にんじん たまねぎ ぶたにく いんげん ほうれんそう だいこん えのき しょうゆ グレープゼリー かんてい みかんかん おうとうかん バインアップルかん レーズン ミニボンこざかな	マドレーヌ むぎちゃ
13 27	木	ぎゅうにゅう カリント むぎちゃ	デニッシュロールパン ポークシチュー タンドリーチキン	だいこんのおかかサラダ にゅうさんきんいんりょう	パンキンリゾット	デニッシュロールパン ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ クリンピース バター こむぎこ キャベツ ピューレ ソース しお なまクリーム ガラ とりにく ヨーグルト カレーこ あぶら だいにん きゃべつ パプリカ いとけすり パンパンシードレッシング にゅうさんきんいんりょう アルファマイ フィンナー パセリ かぼちゃペースト こなチーズ ぎゅうにゅう	こめこの クッキー むぎちゃ
14 28	金	チーズ りんごジュース	ちゅうかどん もすくのスープ	もやしのちゅうかナムル メロン	さつまいもパン のむヨーグルト	こめ えび ぶたにく にんじん はくさい たまねぎ ビーマン にんにく うずらのたまご しお とうふ こまあぶら ねぎ もすく ワンタン ほうれんそう もやし パプリカ メロン ちゅうかドレッシング さつまいもパン のむヨーグルト	かぼちゃポーロ プリン
15	土	かし むぎちゃ	ツナのスパゲティ キャベツのスープ ようなしかん		ポテトパン ゼリー ぎゅうにゅう	スパゲティ ツナ にんじん たまねぎ えのき ビーマン しょうゆ あぶら へーコン キャベツ ねぎ ガラ ようなしかん ポテトパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
22	土	かし むぎちゃ	しょうゆラーメン なまあげのいためもの りんごかん		チョコほうパン ゼリー ぎゅうにゅう	ラーメン やきぶた ちんげんさい きゃべつ もやし いら きくらげ にんじん こまあぶら ねぎ ガラ ぶたにく なまあげ いんげん たまねぎ にんにく しょうが さとう りんごかん ちょこほうパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト
29	土	かし むぎちゃ	にくうどん こうやとうふのそぼろあん おうとうかん		クリームパン ゼリー ぎゅうにゅう	うどん ぶたにく あぶらあげ にんじん はくさい ねぎ ほうれんそう しょうゆ こうやとうふ とりにく ビーマン たまねぎ おうとうかん クリームパン ゼリー ぎゅうにゅう	かし ヨーグルト

《3歳以上児》			
	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	595Kcal	220g	15.8g
園の目標値	570Kcal	220g	16.0g
《3歳未満児》			
	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	519Kcal	18.5g	12.7g
園の目標値	510Kcal	21.0g	14.0g



## 6月は「食育月間」です。

### 食育の6つの目標

