

2023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
15	木	せんべい むぎちゃ	おやこどん きゃべつと たまねぎのみそしる	うのはないり あまなつかん	じゃがまる むぎちゃ	こめ とりにく あぶら たまねぎ にんじん ししいたけ たまご みつほ しょうゆ さとう さけ でんぷん なまあげ きゃべつ みそ ひじき えのきたけ あぶらあげ ねぎ おから ごまあぶら しお みりん あまなつかん じゃがいも ちゅうのうソース あおりのり いとけすり むぎちゃ	りんごのケーキ ぎゅうにゅう
29	金木	ピーチゼリー	のりつくだにごはん わかめととうふのすましじる とりにくのさっぱり	うどのきんぴらに はっこうにゅう	2日：アップルロールパン ぎゅうにゅう 29日：ハムソテーコップ ぎゅうにゅう	こめ のり みりん しょうゆ わかめ とうふ えのきたけ かぶ しお とりにく あぶら す きげ さとう しょうが たまねぎ うど にんじん いとこんにやく いんげん ごま ごまあぶら はっこうにゅう 2日：アップルロールパン ぎゅうにゅう 29日：コップパン ポークハム きゃべつ カラ こなチーズ こしょう ぎゅうにゅう	2日：ビスケット むぎちゃ 29日：かやくごはん むぎちゃ
3	土	かし むぎちゃ	たきこみごはん くだくさんみそしる	みかかん	ウエハース かぼちゃポーロ ぎゅうにゅう	こめ ポークハム ごぼう にんじん ししいたけ いんげん あぶら さとう しょうゆ しお みりん はくさい だいこん こまつな ねぎ みそ みかかん ウエハース かぼちゃポーロ ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちゃ
5 19	月	せんべい むぎちゃ	きびごはん どさんこじる あじのこうみやき	だいこんとがんものにも にゅうさんきんいりょう	ジャムサンド ぎゅうにゅう	こめ きび ぶたにく あぶら じゃがいも たまねぎ にんじん ポークソー ぎゅうにゅう なまクリーム あじ きげ しょうゆ ねぎ さとう しょうが にんにく ごまあぶら だいこん かんもどき みりん にゅうさんきんいりょう しょうパン いちごジャム ぎゅうにゅう	ヨーグルト
6 20	火	ビスケット むぎちゃ	かぼちゃしょくパン コーンポタージュ ぶたにくのトマトに	にんじんシリシリー りんご	きびだんご むぎちゃ	かぼちゃしょくパン たまねぎ コーンペースト バター あぶら しお きびにゅう なまクリーム しお こしょう ハセリ カラ ぶたにく マッシュルーム にんにく あかワイン トマトケチャップ トマトピューレ さとう にんじん もやし たら しょうゆ こまあぶら りんご こめ きび きなこ むぎちゃ	せんべい むぎちゃ
7 21	水	りんご ジュース	すきやきどん なすのみそしる	ちゅうかふうサラダ みかんヨーグルト	ホットケーキ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ぶたにく あぶら はくさい やきとらふ にんじん ししいたけ しらだき しょうゆ さとう さけ ほうれんそう なす しめじ みそ もやし きゃべつ ちゅうかドレッシング みかんヨーグルト ホットケーキミックス こめ さとうにゅう バター メープルシロップ	ミルクプリン
8 22	木	ビスケット むぎちゃ	きつねうどん てりやきチキン	かいそうサラダ はくとうかん	キンパふうおにぎり むぎちゃ	うどん ぶたにく あぶら あぶらあげ にんじん ねぎ ほうれんそう しょうゆ さとう みりん しお とりにく しょうが かいそうミックス だいこん わらうドレッシング はくとうかん こめ こまつな ごまあぶら カラ こま のり むぎちゃ	カレーピラフ むぎちゃ
9 23	金	せんべい むぎちゃ	ごはん とりのみすたきふうしる さかなのゆすみそやき	にびたし メロン	フランスあんパン ぎゅうにゅう	こめ とりにく あぶら にんじん はくさい あぶらあげ えのきたけ ほうれんそう ねぎ しお しょうゆ からすかれい みそ ゆず みりん さとう さけ こまつな もやし メロン フランスあんパン ぎゅうにゅう	ビスケット むぎちゃ
10	土	かし むぎちゃ	たんめん きんぴらに おうとうかん	きんぴらに おうとうかん	クリームパン ぎゅうにゅう	ラーメン ぶたにく あぶら もやし はくさい にんじん ねぎ ししいたけ にんにく しょうが たら しお しょうゆ こまあぶら カラ ごぼう れんこん いんげん さとう みりん こま おうとうかん クリームパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちゃ
12 26	月	ビスケット むぎちゃ	わかめごはん じゃがいもと たまねぎのみそしる ぶたにくのしょうがいため	きりほしだいこんにつけ とうにゅうフッチンプリン	おかかおにぎり むぎちゃ	こめ たきこみわかめ じゃがいも たまねぎ あぶらあげ わかめ みそ ぶたにく にんじん みりん しょうゆ しょうが にんにく さとう こしょう さけ あぶら きりほしだいこん ちゅういんげん ししいたけ こまあぶら とうにゅうフッチンプリン いとけすり こめ むぎちゃ	ヨーグルト
13 27	火	のむ ヨーグルト	ごはん あおさじる さけのマヨコーンやき	ごまあえ すいか	シュガートースト ぎゅうにゅう	こめ あおさのり にんじん とうふ しょうゆ しお さけ あぶら こしょう ホールコーン たまねぎ マヨネーズ す ハセリ もやし ほうれんそう えのきたけ ねりこま さとう すいか しょうパン バター ぎゅうにゅう	せんべい むぎちゃ
14 28	水	ビスケット むぎちゃ	マーブルロールパン ポトフ ミートローフ	アスパラサラダ おうとうかん	そうすい むぎちゃ	マーブルロールパン ウィンナー だいこん じゃがいも にんじん たまねぎ しお こしょう あぶら カラ ぶたにく ハブリカ とうふ おから とうにゅう でんぷん しょうゆ さとう ナツメ トマトピューレ ちゅうのうソース グリーンアスパラガス きゃべつ フレンチドレッシング おうとうかん こめ ねぎ ほうれんそう ししいたけ さけ むぎちゃ	ミルクプリン
16 30	金	ビスケット むぎちゃ	ポークときのこカレー レタスのスープ	もやしと おかひじきのサラダ メロン	ミルクツイストパン ぎゅうにゅう	こめ むぎ ぶたにく しめじ たまねぎ にんじん じゃがいも あぶら トマトケチャップ ちゅうのうソース グリーンピース カレールウ カラ ショルダーベーコン レタス ねぎ きくらげ しお こしょう ハブリカ おかひじき もやし わらうドレッシング メロン ミルクツイスト ぎゅうにゅう	せんべい むぎちゃ
17	土	かし むぎちゃ	チャーハン やさいスープ	ようなしかん	ピザパン ぎゅうにゅう	こめ やきぶた ねぎ にんじん ピーマン しお こしょう しょうゆ あぶら カラ たまねぎ ショルダーベーコン きゃべつ ようなしかん ピザパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちゃ
24	土	かし むぎちゃ	ツナのスパゲッティ オニオンスープ	りんごかん	カップケーキ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら ツナ たまねぎ にんじん えのきたけ ピーマン しょうゆ しお こしょう ウィンナー カラ りんごかん カップケーキ ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちゃ

*材料の都合で献立を変更することがあります。
*手作り補食は変更することがあります。

≪3歳以上児≫			
	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	551Kcal	20.0g	18.2g
園の目標値	550Kcal	22.7g	15.2g
≪3歳未満児≫			
	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	504Kcal	19.8g	15.6g
園の目標値	500Kcal	20.1g	13.9g

食育の6つの目標



6月は「食育月間」です。