

2021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	火	せんべい むぎぢゃ	ごはん くたくさんのみそしる ぶたすきやきぶうに	もやしとおかひじきのサラダ ピーチゼリー	コーンフレークの ぎゅうにゅうかけ バナナチップ	こめ こんにやく こんにんじん だいこん ごぼう こまつな ねぎ みそ ぶたにく あぶら はくさい やきとうふ しらたき さとう さけ しょうゆ パプリカ おかひじき もやし かんきつドレッシング ピーチゼリー コーンフレーク きゅうにゅう バナナチップ	ビスケット むぎぢゃ
2 16	水	ビスケット むぎぢゃ	とりなんばんうどん さけのコーンマヨやき	かいそうサラダ りんご	おかかおにぎり むぎぢゃ	うどん とりにく あぶら やきちくわ たまねぎ はくさい しいだけ こんにんじん しょうゆ しお みりん でんぷん さけ こしょう ホールコーン マヨネーズ すパセリ かいそうミックス だいこん わらうドレッシング りんご こめ いとけずり こま むぎぢゃ	せんべい りんごジュース
3 17	木	とうにゅう プリン	マーブルしよくパン コンソメスープ とりのトマトに	ポテトのソテー おうとうかん	しらすぞうすい むぎぢゃ	マーブルしよくパン たまねぎ こんにんじん マッシュルーム だいこん しお こしょう しょうゆ ガラ パセリ ハター とりにく こんにんじん あかワイン トマトケチャップ トマトピューレ パプリカ さとう じゃがいも あぶら ホールコーン ヒーマン おうとうかん こめ ねぎ しらす ほうれんそう さけ	たきこみごはん むぎぢゃ
4 18	金	せんべい むぎぢゃ	うめちりめんごはん きゃべつとたまねぎのみそしる カレイのねぎソースやき	のりあえ ようなしかん	ドーナツパン ぎゅうにゅう	こめ うめちりめん きゃべつ あぶらあげ たまねぎ みそ かつらぎ さいきょう しょうゆ みりん あぶら ねぎ わけぎ でんぷん もやし ほうれんそう こんにんじん えのきだけ のり ようなしかん ドーナツパン きゅうにゅう	せんべい むぎぢゃ
5	土	かし むぎぢゃ	カレーピラフ はるやさいスープ	みかんかん	ウイナーパン ぎゅうにゅう	こめ ショルダーベーコン あぶら たまねぎ こんにんじん グリンピース しお こしょう カレーこ ガラ とりにく じゃがいも プロコリー みかんかん ウイナーパン きゅうにゅう	ゼリー むぎぢゃ
7 21	月	ビスケット むぎぢゃ	きびごはん とうふとわかめのすましる ぶたにくのみそいため	だいこんのツナにもの はくとうかん	黒ごまトースト ぎゅうにゅう	こめ きび わかめ とうふ えのきだけ しお しょうゆ ぶたにく きゃべつ たまねぎ こんにんじん しょうが にんにく みそ きりん さけ こまあぶら だいこん ツナ いんげん さとう はくとうかん しよくパン こま ハター きゅうにゅう	ビスケット むぎぢゃ
8 22	火	せんべい むぎぢゃ	バターロール トマトのシチュー カジキのマヨネーズやき	コーンサラダ はっこうにゅう	チャーハン むぎぢゃ	バターロール ぶたにく じゃがいも たまねぎ こんにんじん あぶら パテ マヨネーズ ホールトマト トマトピューレ ウスターソース ローリエ パプリカ しょうが にんにく あかワイン なまクリーム こしょう ガラ かつらぎ マヨネーズ すパセリ きゃべつ ホールコーン フレンチドレッシング はっこうにゅう こめ むぎ やきぶた ねぎ ヒーマン しょうゆ むぎぢゃ	せんべい むぎぢゃ
9 23	水	ビスケット むぎぢゃ	まーぼーごはん はるさめスープ	ほうれんそうのソテー メロン	みたらしだんご むぎぢゃ	こめ とうふ ぶたにく あぶら ねぎ こんにんじん しいだけ にら しょうが あかみそ しょうゆ さとう でんぷん こまあぶら はるさめ きぬさや えのきだけ ホークラム しお さけ ガラ ほうれんそう たまねぎ ホールコーン ハター こしょう メロン あぶら もろこめ みりん でんぷん むぎぢゃ	せんべい いちごにゅう
10 24	木	ビスケット むぎぢゃ	ごはん ポテトのとうにゅうスープ チーズダッカルビ	プロコリーのナムル りんごヨーグルト	ゆうやけおにぎり むぎぢゃ	こめ じゃがいも しめじ ショルダーベーコン あぶら とうにゅう しお こしょう でんぷん ガラ とりにく こまあぶら しょうが にんにく こなチーズ あかみそ さけ さとう しょうゆ プロコリー もやし パプリカ ちゅうかドレッシング めんごーグルト ちりめんじゃこ こんにんじん みりん のり むぎぢゃ	さつまいも ココアケーキ ぎゅうにゅう
11 25	金	やさいジュース	ハヤシライス カラフルやさいのスープ	おくらのサラダ おうとうかん	クリームパン ぎゅうにゅう	こめ むぎ ぶたにく あぶら たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム こんにんじん しお こしょう ハヤシルフ グリンピース ガラ ショルダーベーコン かぶ だいこん プロコリー ホールコーン おくら パプリカ わらうドレッシング おうとうかん クリームパン ぎゅうにゅう	ビスケット むぎぢゃ
12	土	かし むぎぢゃ	ちゃんこうどん じゃがいものきんぴら	ようなしかん	メロンパン ぎゅうにゅう	うどん とりにく あぶら かまぼこ こんにんじん だいこん しいだけ はくさい ねぎ こまつな しょうゆ さとう さけ じゃがいも セロリ ちりめんじゃこ みりん こまあぶら ようなしかん メロンパン きゅうにゅう	ゼリー むぎぢゃ
14 28	月	せんべい むぎぢゃ	ふりかけごはん きぬさやとあつあげのみそしる とりにくのかわりてりやき	うのはないため はっこうにゅう	ポークビーンズ ぎゅうにゅう	こめ こま いとけずり あおのり しお ちりめんじゃこ きぬさや わかめ たまねぎ あつあげ みそ とりにく みりん やきにく しょうゆ しょうゆ トマトケチャップ ウスターソース あぶら さけらく あぶら さけ いんげん こんにんじん しいだけ さとう はっこうにゅう ぶたにく じゃがいも きんとさまめ グリンピース ハター トマトピューレ ちゅうのうろす なまクリーム ガラ きゅうにゅう	ビスケット ゼリー
15 29	火	ビスケット むぎぢゃ	ごはん はくさいスープ ぶたにくのフルコギぶう	ひじきサラダ はくとうかん	しるビーフン ラスク	こめ はくさい たまねぎ あぶら ショルダーベーコン こまつな しお こしょう しょうゆ ガラ ぶたにく パプリカ にら にんにく しょうが さけ さとう ひじき こまあぶら きゃべつ えのきだけ ホールコーン こんにんじん こまドレッシング はくとうかん ビーフン もやし きくらげ ねぎ ラスク	やさいジュース チーズ
19	土	かし むぎぢゃ	にしよくそぼろどん とんじる	おうとうかん	ポテトパン ぎゅうにゅう	こめ とりにく しょうが さけ さとう しょうゆ こんにんじん しお こまつな とうふ みりん あぶら ぶたにく こぼろ だいこん じゃがいも こんにやく ねぎ みそ おうとうかん ポテトパン きゅうにゅう	ゼリー むぎぢゃ
26	土	かし むぎぢゃ	かんたんめん にんじんシリシリー	みかんかん	ピザパン ぎゅうにゅう	ラーメン ぶたにく あぶら もやし はくさい こんにんじん ねぎ にんにく しょうが ヒーマン オイスターソース しょうゆ しお こまあぶら ガラ でんぷん にら ツナ こしょう みかんかん ピザパン きゅうにゅう	ゼリー むぎぢゃ
30	水	せんべい むぎぢゃ	ごはん わかめスープ ミートローフ	きゃべつのサラダ メロン	フルーツのヨーグルトあえ むぎぢゃ	こめ わかめ こんにんじん とうふ しょうゆ しお こま ガラ ぶたにく たまねぎ パプリカ とうふ おから とうにゅう でんぷん しょうゆ さとう こしょう ナツメグ あぶら トマトピューレ ちゅうのうろす きゃべつ ホールコーン フレンチドレッシング メロン ヨーグルト みかんかん おうとうかん むぎぢゃ	ビスケット むぎぢゃ

《3歳以上児》			
	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	571Kcal	21.3g	17.6g
園の目標値	570Kcal	24.0g	16.0g
《3歳未満児》			
	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	535Kcal	18.8g	16.4g
園の目標値	510Kcal	22.0g	15.0g

食育の6つの目標



*材料の部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。



6月は食育月間です。