

2022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	水	せんべい むぎちゃ	ハンズパン (0~1さいはコッペパン) とうにゅうポトフ とりのチーズやき	コールスローサラダ りんごかん	くろごまおはぎ ぎゅうにゅう	ハンズパン (0~1さいはコッペパン) とりくに きゅべつ じゃがいも にんじん たまねぎ しお こしょう ローリエ とうにゅう カラ さけ マヨネーズ こなチーズ あぶら ホールコーン フレンチドレッシング りんごかん こめ もちこめ くらすりこま さとう きゅうにゅう	1日ゼリー 30日おこのみやき むぎちゃ
2	木	ビスケット むぎちゃ	ごはん たまねぎとわかめのみそしる かれいのレモンしょうゆやき	いんげんのきんぴらに にゅうさんきんいんりょう	じゃがまる むぎちゃ	こめ わかめ たまねぎ しらたまふ みそ からすかい あぶら さとう しょうゆ みりん いんげん にんじん ぶたにく しもじょうゆ にゅうさんきんいんりょう ごまあぶら じゃがいも さんぶん きゃべつ あおのり いとごんにやく ちゅうのうソース いとけすり むぎぢゃ しお	いちごのケーキ ぎゅうにゅう
3	金	オレンジゼリー	やさいゴロゴロカレー レタスのスープ	ブロッコリーサラダ メロン	さつまいもパン ぎゅうにゅう	こめ むぎ ふたにく たまねぎ にんじん じゃがいも スッピン カレーライス マトケチャップ グリンピース さとう しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ あぶら ちゅうのうソース もろろダマコ レタス ねぎ こしょう パプリカ ブロッコリー きゃべつ マヨネーズ メロン さつまいもパン あぶら カラ	せんべい むぎちゃ
4	土	かし むぎちゃ	たきこみごはん けのじる	おとうかかん	ツナパン ぎゅうにゅう	こめ とりくに ごぼう にんじん しいたけ あぶら いんげん さとう しょうゆ しお みりん ねぎ こうやどうふ みそ おとうかかん ツナパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちゃ
6	月	のむヨーグルト	きびごはん じゃがいもたまねぎのみそしる さかなのりマヨやき	うのはないため はくどうかかん	きなこトースト ぎゅうにゅう	こめ きび じゃがいも たまねぎ むかじき あおのり みそ マヨネーズ やきちくわ おから しょうゆ さけ いんげん にんじん しいたけ さとう あぶら しお はくどうかかん しょうパン パター きんご きゅうにゅう	ビスケット むぎちゃ
7	火	せんべい むぎちゃ	ビビンパどん ちゅうかふうコーンスープ	ちゅうかふうのりあえ なつみかかん	コーンフレークの ミルクかけ	こめ ふたにく もやし にんじん ねぎ にんにく あぶら しょうが ほうれんそう ごまあぶら みりん さとう しょうゆ あかみそ とりくに ちんげんさい しお カラ コーンペースト でんぶん パプリカ きさみり ちゅうかドレッシング はるさめ なつみかかん コーンフレーク きゅうにゅう	せんべい にゅうさんきん いんりょう
8	水	ビスケット むぎちゃ	ごはん とりのみすたきふうじる さけのしおこうじやき	にびたし うわゴールド	パンブキン スープパスタ	こめ とりくに にんじん はくさい えのきだけ どうふ ほうれんそう ねぎ しお しょうゆ さけ しおこうじ さけ あぶらあけ こまつな みりん うわゴールド たまねぎ かぼちゃペースト マッシュルーム パター なまクリーム マカロニ こしょう カラ きゅうにゅう	とうにゅう ブッチンプリン
9	木	はっこうにゅう	マーブルしょくパン ポテトのカレーポタージュ チキンのアップルソース	アスパラサラダ ようなしかん	おかかおにぎり むぎちゃ	マーブルしょくパン たまねぎ じゃがいも とりくに あぶら マッシュルーム こまき きゅうにゅう パター なまクリーム カレーこまき パセリにゅう みりん カラ りんごピューレ さとう きゃべつ グリーンアスパラ にんじん フレンチドレッシング ようなしかん こめ ごま しょうゆ いとけすり むぎぢゃ	ポテトもち むぎちゃ
10	金	せんべい むぎちゃ	むぎごはん もやしとわかめのしる ぶたのみそいため	きりほしだいこんにつけ ミルクプリン	ぶどうパン ぎゅうにゅう	こめ むぎ わかめ にんじん もやし しょうゆ しお しお こまあぶら ふたにく きゃべつ なまきき みそ しょうが とんにく みりん さけ きりほしだいこん やきちくわ いんげん しいたけ さとう ミルクプリン ぶどうパン きゅうにゅう	ビスケット むぎちゃ
11	土	かし むぎちゃ	ツナと キャベツのスパゲティ オニオンスープ	みかかん	ココアパン ぎゅうにゅう	スパゲッティ きゃべつ ツナ たまねぎ にんじん しお ヒーマン しょうゆ こしょう あぶら カラ えのきだけ みかかん ココアパン きゅうにゅう	ゼリー むぎちゃ
13	月	やさいジュース	ごはん ふともすくのみそしる さかなのかばやきふう	じゃがいもどきさ はくどうかかん	スナッピージョー (0~1さいはしょくパン) ぎゅうにゅう	こめ しらたまふ もすく たまねぎ みそ あじ さけ しょうが しょうゆ みりん さとう じゃがいも いんげん いとけすり はくどうかかん パターロール (0~1さいはしょくパン) とりくに にんじん トマトケチャップ フスターソース カラ こなチーズ パター きゅうにゅう あぶら	ビスケット むぎちゃ
14	火	ビスケット むぎちゃ	ちゃんぽんうどん いろいろやさいのたまごやき	かいそうサラダ あまなつ	キャロットライス むぎちゃ	うどん ふたにく にんじん きゃべつ しいたけ もやし ねぎ たら きくらげ しょうゆ しお こまあぶら わかめ いろいろやさいのたまごやき だいこん わさびドレッシング あまなつ こめ パター パセリ ホールコーン むぎぢゃ ツナ	せんべい はっこうにゅう
15	水	せんべい むぎちゃ	うめひじきごはん にらととうふのすましじる とりにくのさんみやき	ほうれんそうのごまあえ おとうかかん	ヨーグルトケーキ ぎゅうにゅう	こめ うめひじき しいたけ ひじき しょうゆ みりん こま さとう にら ととうふ ねぎ しお とりにく あぶら あおのり しょうが ほうれんそう にんじん えのきだけ ねりこま おとうかかん ホットケーキミックス ぎゅうにゅう ヨーグルト	ビスケット むぎちゃ
18	土	かし むぎちゃ	ちゅうかふうおこわ わかめスープ	ようなしかん	コーンロールパン ぎゅうにゅう	こめ だいこん にんじん しいたけ ふたにく しょうゆ オイスターソース さとう さけ こまあぶら ホールコーン わかめ もやし しお こしょう こま ようなしかん コーンロールパン きゅうにゅう	ゼリー むぎちゃ
25	土	かし むぎちゃ	しおやきそば もやしのスープ	りんごかん	メーブルロールパン ぎゅうにゅう	ラーメン あぶら ふたにく きゃべつ にんじん にら たまねぎ きくらげ しお こしょう もやし オイスターソース しいたけ ほうれんそう カラ ショルダーベーコン りんごかん メーブルロールパン 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	573Kcal	21.2g	17.1g
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	530Kcal	19.1g	15.3g
園の目標値	500Kcal	20.6g	13.9g

食育の6つの目標



6月は「食育月間」です。