

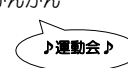
2024年6月



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	たきこみごはん こんさいのみそしる	りんごかん	フランスあんパン ぎゅうにゅう	こめ とりにく にんじん ごぼう しいたけ しお いんげん さとう しょうゆ みりん だいこん みそ あぶら さつまいも じゃがいも りんごかん フランスあんパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちゃ
3 17	月	やさしいジュース	きびごはん ほうれんそうとだいこんのみそしる とりにくのわふういため	こうやどうふのにも バナナ	スナッピーショ ぎゅうにゅう	こめ きび だいこん ほうれんそう しらたまふ みそ とりにく たまねぎ みりん こま あおのり しょうが しょうゆ あぶら こうやどうふ にんじん いんげん さとう バナナ バターロール トマトクチャップ バター ウスターソース ガラ こなチーズ きゅうにゅう	ビスケット むぎちゃ
4 18	火	ビスケット むぎちゃ	どんどろけごはん いもこんじる さけのしおやき	ほうれんそうのおかがあえ ピンクグレープフルーツ	フルーツの ヨーグルトあえ	こめ とうふ ごぼう にんじん しいたけ あぶらあげ しお あぶら さとう しょうゆ しお みりん とりにく ねぎ だいこん こんにゃく きときも さけ しお さけ きやべつ えのきたけ ほうれんそう いとけすり しらすほし ピンクグレープフルーツ プレーンヨーグルト みかんかん おうとうかん	せんべい むぎちゃ
5 19	水	せんべい むぎちゃ	かぼちゃパン コーンチャウダー チキンのアップルソース	ブロッコリーサラダ はっこうにゅう	いもぼた ぎゅうにゅう	かぼちゃパン じゃがいも コーンクリーム パセリ バター あぶら こむぎこ きゅうにゅう なまクリーム ガラ しお とりにく こしょう りんごジュレ しょうゆ さとう パプリカ ブロッコリー にんじん フレンチドレッシング みりん きやべつ はっこうにゅう こめ もちこめ きなこ さとう さつまいも きゅうにゅう	カスタードプリン
6 20	木	のむヨーグルト	ごはん ごじる さわらのゆうあんやき	うのはないため メロン	じゃがまる むぎちゃ	こめ だいこん にんじん とうふ あぶらあげ はくさい ねぎ とうにゅう みそ さわら みりん しょうゆ さけ ゆず あぶら おから やきちくわ いんげん しいたけ さとう しお ひじき メロン じゃがいも でんぶん きやべつ ちゅうのうソース あおのり いとけすり むぎちゃ	ケチャップライス むぎちゃ
7 21	金	せんべい むぎちゃ	まめいりドライカレー ベジタブルスープ	アスパラのごまマヨ みしょうかん	ぶどうパン ぎゅうにゅう	こめ ぶたにく だいきらッショ たまねぎ にんじん ヒーマン トマトクチャップ カレールー トマトピューレ こなチーズ とりにく きやべつ しめじ しお こしょう グリーンアスパラ ブロッコリー マヨネーズ すりごま ガラ みしょうかん ぶどうパン きゅうにゅうあぶら	ビスケット やさしいジュース
8	土	かしむぎちゃ	おかめうどん ほうれんそうのいたためもの	みかんかん 	パウムクーヘン ぎゅうにゅう	うどん ささかまぼこ わかめ にんじん しょうゆ ねぎ みりん ほうれんそう たまねぎ ホールコーン バター こしょう あぶら しお みかんかん パウムクーヘン きゅうにゅう	ゼリー むぎちゃ
10 24	月	にゅうさんきん いんりょう	むぎごはん わかめととうふのすましじる ぶたにくのうめやき	じゃがいもとツナのにも おうとうかん	みそバタートースト ぎゅうにゅう	こめ むぎ わかめ とうふ えのきたけ しお しょうゆ ぶたにく マヨネーズ ねりうめ さとう みりん あぶら じゃがいも たまねぎ いんげん ツナ おうとうかん しょうパン バター みそ ぎゅうにゅう さけ	せんべい むぎちゃ
11 25	火	ビスケット むぎちゃ	ちゃんこうどん いろいろやさしいたまごやき	こまつなのごもくだため オレンジ	だしこんぶ つくだにおむすび むぎちゃ	うどん とりにく かまぼこ にんじん だいこん ねぎ しいたけ はくさい こまつな しょうゆ さけ さとう いろいろやさしいたまごやき もやし ほうれんそう ホールコーン しお こまあぶら しょうが にんにく きくらげ オレンジ あぶら こめ こんぶ こま みりん す のり みりん むぎちゃ	ヨーグルト
12 26	水	グレープゼリー	ごはん じゃがいもとたまねぎのみそしる あかうおのてりやき	ひじきのいりに バナナ	レモンケーキ ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも たまねぎ しらたまふ みそ さけ あかうお みりん しょうゆ ひじき あぶらあげ にんじん いんげん しらだき あぶら さとう バナナ とうふ ホットケーキミックス バター レモンかじゅう きゅうにゅう りんごジュース	ビスケット むぎちゃ
13 27	木	せんべい むぎちゃ	パンズパン にんじんのクリームスープ とりのチーズやき	コールスローサラダ りんごヨーグルト	ねこまんま むぎちゃ	パンズパン たまねぎ にんじんベスト コーンクリーム バター あぶら こむぎこ きゅうにゅう なまクリーム しお こしょう パセリ ガラ とりにく しろウイン トマトクチャップ こなチーズ きやべつ ホールコーン にんじん フレンチドレッシング めんこヨーグルト こめ しょうゆ いとけすり ツナ むぎちゃ	コーンマフィン ぎゅうにゅう
14 28	金	ビスケット むぎちゃ	ごはん にらたまスープ さかなのオイマヨいため	ちゅうかふうのりあえ メロン	ミルクツイストパン ぎゅうにゅう	こめ たまご にら ねぎ しょうゆ しお でんぶん ガラ かじき あぶら パプリカ ヒーマン たまねぎ オイスターソース マヨネーズ さとう さけ もやし ほうれんそう はるさめ ちゅうかドレッシング のり こまあぶら メロン ミルクツイストパン ぎゅうにゅう	せんべい にゅうさんきん いんりょう
15	土	かしむぎちゃ	カレーピラフ オニオンスープ	はくとうかん	ウイナーパン ぎゅうにゅう	こめ ショルダーベーコン たまねぎ にんじん グリーンピース しお こしょう カレーこ バター ガラ あぶら ポークハム しょうゆ はくとうかん ウイナーパン きゅうにゅう	ゼリー むぎちゃ
22	土	かしむぎちゃ	しょうゆラーメン (1さいはうどん) じゃがいものきんぴら	りんごかん	メロンパン ぎゅうにゅう	ラーメン (1さいはうどん) あぶら やきぶた きやべつ にら にんじん しお しょうゆ ねぎ こまあぶら ガラ じゃがいも さとう いんげん みりん りんごかん メロンパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちゃ
29	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	アップルパン ぎゅうにゅう	こめ だいこん にんじん しいたけ しょうゆ オイスターソース さとう ホールコーン ぶたにく こまあぶら さけ こうやどうふ わかめ こま ガラ ようなしかん しお ぎゅうにゅう アップルパン	ゼリー むぎちゃ

《3歳以上児》				
	エネルギー	たんぱく質	脂肪	
今月の献立	556Kcal	22.9g	16.8g	
園の目標値	550Kcal	22.5g	15.2g	
《3歳未満児》				
	エネルギー	たんぱく質	脂肪	
今月の献立	521Kcal	20.2g	14.3g	
園の目標値	510Kcal	20.1g	13.9g	

食育の6つの目標

*材料の都合で献立を変更することがあります。
*手作りの補食は変更の場合があります。



6月は「食育月間」です。

★どんどろけごはんは鳥取県の郷土料理で 豆腐を炒める音が雷の様という意味です。