

6月の南犬立

| 日曜日 | 曜日 | 栄養価 (幼児) | | | 献立名 (主食・副食) | 材料名と働き () は未満児 《》 は幼児 | | | 未満児 | 午後の おやつ () は未満児 |
|---------------|----|----------|---------------|-------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------|
| | | 総 cal | たん ぱく g | 塩 分 g | | 赤の食品 血や肉になる | 黄色の食品 熱や力になる | 緑の食品 体の調子を整 える | | |
| 1 15 29 | 月 | 524 | 13 | 1.9 | ごはん こーんかれー あすばらのさらだ ばなな | 豚肉 ヨーグルト (牛乳) | じゃがいも 油 米 砂糖 マヨネーズ | (オレンジ) 玉葱 人参 アスパラ きゅうり トマト コーン パナナ みかん缶 | 牛乳 オレンジ | むぎちゃ みかんよーぐると |
| 2 16 30 | 火 | 518 | 18 | 1.8 | ごはん さばのおろしに きやべつのごまずあえ みそしる おれんじ | 牛乳 さば 《油揚げ》 煮干し 寒天 | 米 油 砂糖 片栗粉 ごま | (バナナ) 人参 コーン 玉葱 大根 長葱 なす キャベツ オレンジ | 牛乳 バナナ | 2.30 ぎゅうにゅう あじさいゼリー 16 ぎゅうにゅう きんちやくゼリー |
| 3 17 | 水 | 552 | 21 | 2.1 | じゃじゃめん ちんげんさいのつなまよあえ ちゅうかすーぶ ぐれーぶふるーつ | (牛乳) ツナ缶 なると しらす干し かつお節 豚ひき肉 | 蒸し中華麺 ごま油 砂糖 片栗粉 米 マヨネーズ | (オレンジ) チンゲン菜 玉葱 なら GF 長葱 人参 きゅうり たけのこ しょうが | 牛乳 オレンジ | 3 むぎちゃ おかかおにぎり 17 ぎゅうにゅう おかし |
| 4 18 | 木 | 506 | 24 | 1.4 | ごはん さけのごまみそちーずやき さんしょくおひたし かきたまじる おれんじ | 牛乳 チーズ 煮干し 卵 ツナ缶 鮭 | 米 小麦粉 砂糖 黒糖 パター ごま BP | (バナナ) 人参 ピーマン もやし ほうれん草 玉葱 オレンジ 干しぶどう | 牛乳 バナナ | ぎゅうにゅう こくとうすこーん |
| 5 19 | 金 | 622 | 21 | 2 | ばたーろーるばん ぶるこぎぶうぶたにくいため まかるにさらだ やさいすーぶ ばなな | 牛乳 豚肉 ベーコン 春雨 スキムミルク | バターロールパン 片栗粉 油 砂糖 マカロニ ごま ほうとう麺 マヨネーズ | (メロン) しょうが 玉葱 ピーマン 人参 コーン レタス キャベツ もやし セロリ パナナ きゅうり | 牛乳 メロン | ぎゅうにゅう ほうとう かりんとう |
| 6 20 | 土 | 619 | 18 | 2.3 | ごもくやきそば もやしすーぶ ばなな | 牛乳 《むきいか》 ベーコン 豚バラ肉 | 蒸し中華麺 油 | キャベツ もやし 人参 チンゲン菜 パプリカ パナナ (GF) きくらげ | 牛乳 グレープ フルーツ | ぎゅうにゅう おかし |
| 8 22 | 月 | 605 | 18 | 2.4 | はやしらいす わかめさらだ おれんじ | 牛乳 豚肉 カニかまぼこ 豆腐 わかめ | ホットケーキmix 砂糖 じゃがいも 油 米 | 人参 玉葱 きゅうり オレンジ (バナナ) | 牛乳 バナナ | ぎゅうにゅう とうふどーなつ |
| 9 23 | 火 | 507 | 23 | 2.7 | ごはん さわらのてりやき きりぼしだいこんのいために みそしる めろん | さわら 油揚げ さつま揚げ 煮干し ヨーグルト (牛乳) | 油 米 砂糖 | ミニトマト (オレンジ) 切干大根 人参 大根 えのき 長葱 干し椎茸 メロン | 牛乳 オレンジ | むぎちゃ ましゅまろ よーぐると |
| 10 24 | 水 | 388 | 17 | 2.4 | やきうどん なまやさいとゆでたまごのさらだ しめじのすーぶ ぐれーぶふるーつ | ひじき 豚肉 かつお節 卵 しらす干し (牛乳) | うどん 砂糖 米 油 | キャベツ もやし コーン 人参 玉葱 ピーマン 白菜 トマト きゅうり レタス しめじ 枝豆 GF | 牛乳 甘夏 | むぎちゃ しらすとひじきの おにぎり |
| 11 25 | 木 | 511 | 26 | 3.1 | ごはん しろみさかなのもみじやき ほうれんそうのおひたし さつまいものみそしる おれんじ | 牛乳 白身魚 しらす干し 煮干し 豚ひき肉 | 米 さつま芋 砂糖 油 小麦粉 BP マヨネーズ | 人参 ほうれん草 椎茸 たけのこ しょうが 長葱 ピーマン (バナナ) オレンジ | 牛乳 バナナ | ぎゅうにゅう かつぶにくまん |
| 12 | 金 | 640 | 22 | 3 | こっぺばん すぺいんふうおむれつ つなさらだ ぐれーぶふるーつ ぼたーじゅみねすとろーね | 牛乳 ウインナー チーズ 卵 ツナ缶 ベーコン わかめ | コッペパン マヨネーズ じゃがいも マカロニ 砂糖 小麦粉 バター コーンフレーク | 玉葱 コーン ピーマン レタス 人参 きゅうり 大根 キャベツ GF (甘夏) | 牛乳 甘夏 | ぎゅうにゅう くりすびー くつきー |
| 13 27 | 土 | 471 | 19 | 1 | さけとこまつなのおにぎり ちーず ぐだくさんじる おれんじ | 牛乳 鮭 ベーコン 青のり 煮干し チーズ 鶏もも肉 | 米 じゃがいも バター マカロニ | 小松菜 人参 大根 長葱 オレンジ 椎茸 (バナナ) | 牛乳 バナナ | ぎゅうにゅう おかし |
| 26 | 金 | 640 | 22 | 3 | こっぺばん すぺいんふうおむれつ つなさらだ ぼたーじゅみねすとろーね ぐれーぶふるーつ | 牛乳 ウインナー チーズ 卵 ツナ缶 ベーコン わかめ 小豆 | コッペパン マヨネーズ じゃがいも マカロニ 砂糖 (小麦粉) 《上新粉》《白玉粉》 (BP) | 玉葱 コーン ピーマン レタス 人参 きゅうり 大根 キャベツ GF (甘夏) よもぎ | 牛乳 甘夏 | ぎゅうにゅう くさだんご (よもぎむしぼん) |

※都合により、献立及びおやつが変更になる場合があります。ご了承ください。