

令和5年度 6月 献立表

こま草保育園

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19月	ごはん 豚肉と小松菜のカレー炒め 春雨の三杯酢 みそ汁(じゃが芋) 果物(さくらんぼ) 未:果物(オレンジ)	米、じゃがいも、はるさめ、三温糖、油	牛乳、豚肉、みそ	さくらんぼ、たまねぎ、みかん缶、にんじん、こまつな、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、にんにく、カットわかめ、オレンジ	ココアプリン
20火	麦ごはん さばのみそ煮 ゆかり和え けんちん汁	米、押麦、三温糖、油	牛乳、さば、木綿豆腐、鶏肉、みそ、油揚げ	もやし、にんじん、だいこん、きゅうり、ねぎ、しょうが	牛乳かりんとう 牛乳
21水	ごはん ひじきハンバーグ 付け野菜(ブロッコリー) みそ汁(なす) 果物(メロン)	米、合い挽肉、片栗粉	牛乳、しぼり豆腐、みそ、油揚げ	メロン、ブロッコリー、たまねぎ、なす、ねぎ、国産干しいたけ、カットわかめ、国産米ひじき	ねじりんぼ 牛乳
22木	わかめごはん じゃが芋のうま煮 キャベツの胡麻ネーズ和え みそ汁(こまつな)	米、じゃがいも、マヨドレ、三温糖、白すりごま、白いりごま	牛乳、厚揚げ、鶏肉、みそ、油揚げ	キャベツ、にんじん、きゅうり、こまつな、ごぼう、えのきたけ	手作り水ようかん
23金	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き キャロットサラダ コンソメスープ 果物(オレンジ)	ロールパン、三温糖、油	鶏肉、水ようかんの素、ツナ油漬	オレンジ、にんじん、たまねぎ、マーマレード、きゅうり、キャベツ、コーン、しめじ、にんにく	みたらし団子 牛乳 未:水族館クッキー
26月	ごはん 高野豆腐の煮物 ほうれん草のツナ和え みそ汁(なす) 果物(オレンジ)	米、三温糖、じゃがいも	鶏肉、みそ、高野豆腐、ツナ油漬、油揚げ	ほうれん草、オレンジ、にんじん、たまねぎ、なす、ねぎ、国産干しいたけ	手作りカラフルゼリー
27火	麦ごはん 鮭の塩焼き 飛騨のころ芋煮 みそ汁(なめこ) 果物(さくらんぼ) 未:果物(オレンジ)	ころ芋、米、三温糖、押麦、なたね油	牛乳、銀さけ、木綿豆腐、みそ	さくらんぼ、オレンジ、なめこ、ねぎ、カットわかめ	とうふかりんとう
28水	五目うどん かぼちゃのかき揚げ 果物(バナナ)	うどん、小麦粉、なたね油、三温糖	牛乳、鶏肉 小間、卵、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ねぎ、みつば、国産干しいたけ	たこ焼き
29木	ごはん 鱈の西京焼き 小松菜とにんじんのお浸し 春雨のすまし汁	米、はるさめ、白いりごま、ごま油	さわら、しらす干し、いわしの骨	こまつな、にんじん、ほうれん草、ねぎ、えのきたけ、朴葉、オレンジジュース100%	魚の骨 ジョア
30金	朴葉寿司 未:ちらし寿司 がんもとささげの煮つけ 花麩のすまし汁 ももゼリー	米、三温糖、花麩	牛乳、がんもどき、卵、さけ	ささげ、えのきたけ、にんじん、朴葉、紅しょうが、カットわかめ、みつば、国産干しいたけ	ミニドーナツ 牛乳 未:いちごスティッククッキー

お誕生月お祝いメニュー

*今月の栄養価(1日平均)

エネルギー	515Kcal
たんぱく質	20.4g
脂質	13.5g
食塩	1.7g

*未満児の午前おやつは、牛乳とお菓子です。
*土曜日は、お菓子ができます。
*食材の都合により献立を変更する場合があります。

