

令和6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 水	手作り特製中華そば キャベツ中華和え 果物（バナナ）	中華麺、三温糖、ごま油	ショア、焼き豚、鶏がら	バナナ、キャベツ、こまつな、ねぎ、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、メンマ	野菜スティック ショア
20 木	コッペパン ブロッコリーのサラダ 豆腐のカレーポタージュ 果物（メロン）	コッペパン、じゃがいも、油、三温糖	木綿豆腐、あいびき肉	メロン(アンデス)、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、コーン、コーン	ミレービスケット
21 金	ごはん 納豆（小松菜・ひじき） 厚揚げと野菜のみそ炒め すまし汁(ふ)	7分づき米、ふ、三温糖、ごま油、白ごま	挽きわり飛騨納豆、厚揚げ、鶏肉、しらす干し、みそ	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、万能ねぎ、みつば、ピーマン、にんにく、しょうが、国産米ひじき	じゃがバター
24 月	飛騨牛ビビンバ... たたききゅうり 春雨スープ	7分づき米、白ごま、三温糖、はるさめ、ごま油	牛乳、飛騨牛	きゅうり、もやし、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、ぜんまい、コーン、にんにく、しょうが、カットわかめ	とうふかりんとう 牛乳
<div style="border: 1px solid blue; padding: 2px; display: inline-block;"> <p>コドモン動画配信メニュー</p> </div>					
25 火	麦ごはん サバの塩焼き ひじきの煮つけ みそ汁（わかめ）	7分づき米、押麦、三温糖、油	さば、木綿豆腐、みそ、大豆、油揚げ	なめこ、国産長ひじき、ねぎ、にんじん、カットわかめ	手作りカラフルゼリー
26 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	鶏もも肉 小間、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	おにぎり(しらす干し・ごま)
27 木	おにぎり弁当				豆乳クッキー
28 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 果物（さくらんぼ） 未：果物（オレンジ）	7分づき米、三温糖、花麩	牛乳、野口豆腐、がんもどき、卵、さけ	さくらんぼ、ささげ、えのきたけ、にんじん、紅しょうが、カットわかめ、みつば、国産干しいたけ、オレンジ	ミニドーナツ 未：バナナスティッククッキー
<div style="border: 1px solid orange; padding: 2px; display: inline-block;"> <p>お誕生月お祝いメニュー</p> </div>					

- *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。

*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

