

令和 05 年 6月 献立表

都南保育園

月	火	水	木	金	土
			1 ビスケット 麦ごはん カレイの野菜あんかけ 胡瓜とささみの梅和え みそ汁	2 ビスケット 《お弁当メニュー》 おにぎり(鮭・わかめ) 唐揚げ マカロニナポリタン 蒸しかぼちゃ	3 おせんべい ごはん さばの照り焼き キャベツのナムル みそ汁
			お好み焼き 牛乳 バナナ	シガレットパイ 牛乳 オレンジ	黒糖むしパン 牛乳 バナナ
			以:474/9.9/27.1/1.5 未:416/9.6/22.1/1.2	以:611/22.9/20.9/1.7 未:496/18.2/16.8/1.4	以:543/19.5/21.3/1.4 未:493/18.2/17.5/1.5
5 おせんべい 麦ごはん ポークチャップ 小松菜とコーンのサラダ みそ汁	6 ウエハース ごはん タラの磯辺揚げ 春雨サラダ みそ汁	7 チーズ ごはん さらさ蒸し オクラのおかか和え みそ汁	8 クラッカー 麦ごはん サケのパン粉焼き 鶏肉と大豆のカレー煮 みそ汁	9 おせんべい ごはん 豆腐の和風ピカタ 揚げごぼう みそ汁	10 おせんべい 焼き肉丼 こぶき芋 みそ汁
きな粉サンド 牛乳 メロン	野菜ブリッツ 牛乳 パイ	ドーナツ 牛乳 オレンジ	カルシウム満点焼おにぎり 牛乳 バナナ	あんこきな粉クッキー 牛乳 パイ	青りんごゼリー おせんべい 麦茶
以:503/16.0/21.3/2.0 未:431/12.6/17.4/1.9	以:529/14.8/20.1/2.2 未:470/13.9/16.7/1.9	以:540/18.0/23.3/1.7 未:467/16.4/20.7/1.6	以:612/18.3/29.4/1.8 未:527/16.3/23.6/1.2	以:501/15.8/19.6/1.3 未:456/15.2/16.4/1.3	以:414/9.2/15.6/1.6 未:360/7.3/13.0/1.5
12 ビスケット ドライカレー さつま芋のコロコロサラダ 麦茶	13 ビスケット クロックムッシュ 鶏肉と野菜のトマト煮 麦茶	14 おせんべい ごはん 鮭の揚げボール 小松菜と白菜の納豆和え みそ汁	15 ウエハース 麦ごはん カニ玉 ごぼうの中華サラダ みそ汁	16 おせんべい 《誕生会》 人参ごはん 照り焼きハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ パイ	17 クラッカー ごはん タラの西京焼き 里芋のそぼろ煮 みそ汁
ビスコッティ 牛乳 オレンジ	五平餅 牛乳 バナナ	バウムクーヘン 牛乳 オレンジ	マカロニのきなこ和え 牛乳 バナナ	バースデケーキ 牛乳	ひじきおにぎり 牛乳 バナナ
以:579/22.3/17.4/1.3 未:499/19.2/14.5/1.1	以:559/16.8/24.4/2.4 未:489/15.4/20.1/1.7	以:540/18.6/18.9/1.6 未:465/14.9/15.4/1.4	以:483/13.4/21.2/1.7 未:441/12.5/17.6/1.3	以:650/26.7/23.8/1.9 未:578/23.8/19.6/1.8	以:529/8.9/23.1/1.6 未:468/9.1/19.1/1.4
19 チーズ 牛丼 トマトと胡瓜のサラダ みそ汁	20 ビスケット ごはん レバーのかりんとう揚げ ほうれん草と白菜のしらす和え みそ汁	21 ビスケット ごはん かじきのネギソースかけ ビーフン炒め みそ汁	22 おせんべい 麦ごはん 高野豆腐と野菜の煮物 ひじきサラダ みそ汁	23 ウエハース コーンラーメン シュウマイ 麦茶	24 ビスケット ごはん マーボー豆腐 ブロッコリーの胡麻和え みそ汁
がん月 牛乳 オレンジ	あじさいゼリー おせんべい 麦茶	ココアサンド 牛乳 メロン	クッキー 牛乳 パイ	ゆかりおにぎり 牛乳 バナナ	のり塩ポテト 牛乳 オレンジ
以:518/18.4/23.1/1.9 未:445/16.8/20.2/1.6	以:400/8.3/16.5/1.4 未:349/8.0/13.7/1.2	以:569/18.1/23.1/2.3 未:491/16.5/18.8/2.0	以:554/20.5/19.2/2.1 未:480/16.3/16.0/1.9	以:555/15.5/22.1/1.5 未:496/14.7/18.3/1.1	以:440/13.7/18.1/2.1 未:387/12.6/15.0/1.6
26 チーズ 根菜カレー ヨーグルトサラダ 麦茶	27 クラッカー そら豆ご飯 赤魚の煮つけ かぼちゃのごま味噌和え みそ汁	28 おせんべい ごはん オムレツのミートソースかけ ジャーマンポテト みそ汁	29 ビスケット 麦ごはん さばのみそ煮 ほうれん草の白和え 沢煮椀	30 ビスケット ごはん タンドリーチキン パプリカと春雨のソテー みそ汁	
焼そば 牛乳 メロン	マシュマロサンド 牛乳 バナナ	炊き込みご飯 牛乳 パイ	ピーチホットケーキ 牛乳 バナナ	ミニたい焼き 牛乳 バナナ	
以:519/15.4/18.3/1.2 未:450/14.5/16.4/1.2	以:514/13.5/20.1/1.9 未:456/12.5/17.0/1.6	以:610/18.6/24.0/1.9 未:546/17.5/19.6/1.8	以:564/19.1/24.2/1.9 未:485/16.4/19.8/1.5	以:478/11.7/20.8/1.6 未:420/11.3/17.2/1.4	

※栄養価の表示は「以」3歳以上児「未」3歳未満児 エネルギー（Kcal）/脂質（g）/たんぱく質（g）/塩分（g）の順の表示になります。

※3歳以上児は、午前おやつを提供はありません。

※都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。