

令和6年度



6月献立予定表



しもごう保育所

日	献立名	献立名						おやつ	
		主 菜	副 菜	汁 物	デザート	未満児主食	朝・未満児	3時全員	
1 土								牛乳・ミニスナック	
3 月	五目納豆	ほうれん草のお浸し	すい豚汁	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・ジャムサンド		
4 火	チキングラタン	フレンチサラダ・ふりかけ	鶏ガラスープ	フルーツゼリー	ごはん	牛乳	野菜ジュース・お米せんべい		
5 水	豚肉の生姜焼き	かぼちゃサラダ	豆腐みそ汁	オレンジ	ごはん	牛乳	牛乳・マフィン		
6 木	スパゲティミートソース	ホタテサラダ	コンソメスープ	パイ	スパゲティ	牛乳	牛乳・お好み焼き		
7 金	キャベツの味噌炒め	カニ風味サラダ	えのきみそ汁	ヨーグルト	ごはん	牛乳	牛乳・チョコパン		
8 土								牛乳・ミニスナック	
10 月	ポークカレー	コールスロー	コンソメスープ	パイ	ごはん	牛乳	牛乳・小松菜おにぎり		
11 火	白身魚の風味揚げ	切干大根と胡瓜の和え物	もやしみそ汁	フルーツゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・チョコブラウニー		
12 水	豚丼	ひじきの和風サラダ	キャベツみそ汁	甘夏	ごはん	牛乳	牛乳・メープルトースト		
13 木	お好み焼風オムレツ	大根の中華和え	じゃが芋みそ汁	牛乳かん	ごはん	牛乳	牛乳・じゅうねん焼きおにぎり		
14 金	肉じゃが	マカロニサラダ	しめじのみそ汁	すいか	ごはん	牛乳	牛乳・さやえんどうミニ		
15 土								牛乳・ミニスナック	
17 月	鶏肉のカレー風味揚げ	つやとろきんぴら	えのきみそ汁	元気ヨーグルト	ごはん	牛乳	牛乳・焼きおにぎり		
18 火	野菜炒め	ツナサラダ	豆腐みそ汁	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・ピザトースト		
19 水	ハヤシライス	かぶの浅漬け	コンソメスープ	オレンジ	ごはん	牛乳	牛乳・ホットケーキ		
20 木	マーボ豆腐	ちくわと胡瓜のマヨネーズ和え	中華スープ	フルーツゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・バナナ・せんべい		
21 金	手作り弁当						牛乳	牛乳・かっぱえびせん	
22 土								牛乳・ミニスナック	
24 月	親子丼	ごぼうサラダ	大根みそ汁	バナナ	ごはん	牛乳	牛乳・フランスパンラスク		
25 火	餃子風春巻き	切干大根煮	わかめスープ	コーヒー牛乳かん	ごはん	牛乳	牛乳・わかめおにぎり		
26 水	豚肉とたけのこの炒め物	スパゲティサラダ	豆腐みそ汁	オレンジ	ごはん	牛乳	牛乳・バターサンド		
27 木	煮魚	ほうれん草の胡麻和え	じゃが豚汁	ブドウゼリー	ごはん	牛乳	牛乳・焼きそば		
28 金	レバーのケチャップ煮	小松菜のおかかマヨ	えのきみそ汁	プリン	ごはん	牛乳	牛乳・ジャムパン		
29 土								牛乳・ミニスナック	

6(木) … スパゲティが主食となります。
ウェットティッシュだけ持たせて下さい。

21(金) … 手作り弁当の日です。
愛情たっぷりのお弁当をお願いします。

今月の平均栄養成分(目標量)		ビタミン A (212μg)	413 μg	カルシウム (257mg)	194 mg
エネルギー (390kcal)	347 kcal	ビタミン B1 (0.29mg)	0.30 mg	鉄 分 (2.3mg)	2.0 mg
たんぱく質 (15g)	15.7 g	ビタミン B2 (0.35mg)	0.39 g	食物繊維 (3.3g)	3.4 g
脂 質 (13g)	14.4 g	ビタミン C (22mg)	26 mg	食塩相当量 (1.5g)	1.7 g

*都合により献立が変更になる場合があります。