

6 がつ の こ ん だ て



＜お知らせ＞

13日(金) お弁当の日です。(おかず入りお弁当をお願いします。)
 17日(火) カレーの日です。(以上児はスプーンをお願いします。)
 20日(金) 6月生まれのお誕生会です。お箸を忘れないようお願いいたします。

煙山保育園

日 曜 日	午前おやつ 未満児	おひるの副食	未満児 主食	午後おやつ	
				未満児	以上児
2 月	お菓子	鶏肉のみそ焼き きんぴらごぼう じゃこサラダ 山東菜のみそ汁 くだもの	炊き込み ごはん	牛乳 さつまいも蒸しパン	牛乳 さつまいも蒸しパン
3 火	白ぶどう ジュース	ぶりの梅照り焼き 卵の花炒め 青菜のお浸し わかめのみそ汁 くだもの	雑穀 ごはん	お茶 クロックムッシュ	お茶 クロックムッシュ
4 水	くだもの	野菜かき揚げ 大根と麩の煮物 海藻サラダ なめこ汁 くだもの	ごま塩 ごはん	牛乳 ごぼうビスケット	牛乳 ごぼうビスケット
5 木	ふかし芋	鶏つくね焼き すき昆布の煮物 青菜のおかか和え 大根のみそ汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 バナナスコーン	牛乳 バナナスコーン
6 金	ヨーグルト	いわしのしょうが煮 ミートスパゲティ コールスロー 茎わかめスープ くだもの	夕焼け ごはん	お茶 和風ピザ	お茶 和風ピザ
7 土	お菓子	とんかつの卵とじ そうめん汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 食パンサンド	牛乳 食パンサンド
9 月	お菓子	豚肉のマーメレード焼き ひじきの煮物 なめ茸和え 麩のみそ汁 くだもの	雑穀 ごはん	牛乳 きな粉クッキー	牛乳 きな粉クッキー
10 火	ヨーグルト	五目卵焼き 塩肉じゃが マカロニサラダ もやしのみそ汁 くだもの	おかか ごはん	お茶 小松菜じゃこのおにぎり	お茶 小松菜じゃこのおにぎり
11 水	くだもの	かつおのフライ ビーフンソテー レタスサラダ ハヤシシチュー くだもの	ロールパン	牛乳 麩ラスク	牛乳 麩ラスク
12 木	ふかし芋	煮込みおでん 栄養納豆 お茶 くだもの	納豆 ごはん	野菜ジュース チーズケーキ	野菜ジュース チーズケーキ
13 金	りんご ジュース	お弁当の日		プリン	プリン おせんべい
14 土	お菓子	さばのしょうが煮 さつま汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 クロワッサン	牛乳 クロワッサン
16 月	お菓子	鶏肉の塩麹焼き 切干大根の煮物 青菜のごま和え たまねぎのみそ汁 くだもの	なめ茸 ごはん	牛乳 メロンパン	牛乳 メロンパン
17 火	ジョア	から揚げカレー ナン 福神漬 ポパイサラダ くだもの	麦ごはん	お茶 じゃじゃ麺	お茶 じゃじゃ麺
18 水	野菜 ジュース	かれのの照り焼き 筑前煮 キャベツのおかか和え わらびのみそ汁 くだもの	雑穀 ごはん	牛乳 マーブルパウンドケーキ	牛乳 マーブルパウンドケーキ
19 木	ヨーグルト	豚肉の野菜巻き 厚揚げの煮物 切干大根サラダ ふのりのみそ汁 くだもの	ゆかり ごはん	フルーツポンチ	フルーツポンチ
お誕生会 20 金	くだもの	かたつむりライス なすとトマトのグラタン ポテトサラダ 卵レタススープ あじさいゼリー	かたつむり ライス	飲むヨーグルト マドレーヌ	飲むヨーグルト シュウクリーム
21 土	お菓子	鮭の塩焼き うどん汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 食パンサンド	牛乳 食パンサンド
23 月	お菓子	鶏肉のカレーマヨ焼き 炒り豆腐 塩昆布和え せんべい汁 くだもの	コーン ライス	牛乳 たい焼き	牛乳 たい焼き
24 火	ヨーグルト	キャベツバーグ 根菜の煮物 春雨サラダ 青菜のみそ汁 くだもの	梅ごはん	サラダうどん	サラダラーメン
25 水	くだもの	あじのかば焼き 高野豆腐の煮物 磯辺和え さつまいものみそ汁 くだもの	雑穀 ごはん	牛乳 フレーククッキー	牛乳 フレーククッキー
26 木	ぶどう ジュース	茶わん蒸し チャプチェ パンバンジー 押し麦入りスープ くだもの	わかめ ごはん	ヨーグルトゼリー	ヨーグルトゼリー
27 金	野菜 スティック	ほっけの塩焼き なすのみそ炒め 干草和え 焼きのりのみそ汁 くだもの	麦ごはん	りんごジュース フレンチトースト	りんごジュース フレンチトースト
28 土	お菓子	ショーロンポー ワンタン汁 くだもの	麦ごはん	牛乳 豆パン	牛乳 豆パン
30 月	お菓子	鶏肉のごま照り焼き 五目豆 キャベツの梅和え じゃがいものみそ汁 くだもの	雑穀 ごはん	牛乳 ボンデケーキ	牛乳 ボンデケーキ

※都合により、献立を変更する場合があります。

…今月の栄養平均…※()内は目標値です。



	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	479kcal(490)	389kcal(420)
たんぱく質	18.3g(20)	19.4g(21)
脂質	13.4g(13)	15.5g(16)
塩分	1.4g(1.5)	1.6g(1.6)