

令和 6年 6月 こんだてひょう

松葉保育園

日	曜	昼食の献立	3時のおやつ	栄養メモ
15	土	中華丼(豚肉 白菜 人参 ねぎ たけのこ 絹さや) キャベツとえのきのスープ ブロッコリーのサラダ(ハム 玉ねぎ 赤パプリカ) 果物	シュガートースト (食パン バター)	<p>【旬の食材】 かぼちゃ えだまめ じゃがいも アスパラ 絹さや アジ いわし すずき まぐろ きす あさり なつみかん さくらんぼ びわ メロン (えだまめ・さくらんぼ・びわ; 誤嚥に注意)</p> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>【お願い】 今月の献立の中に食べた事がない物がないかご家庭でチェックしてもらい、あれば事前にご家庭でお試してください。何か不明な点がありましたら、担任又は栄養士までお声をおかけください。</p> </div> <p>◎ごはんには麦など雑穀を混ぜて提供する日があります。 ◎1歳児クラスの飲み物は、午前の水分補給は牛乳、午後は麦茶です。 ◎ベーコン・ハム・ウィンナーは無添加のものを使用し、アレルギー物質を含みません。 ◎延長時のおやつは、せんべい等と麦茶を提供します。</p>
3	月	ごはん キャベツと油揚げのみそ汁 蒸しかぼちゃ 高野豆腐のあんかけ煮(鶏ひき 玉ねぎ 人参 しいたけ 絹さや) 果物	梅じゃこおにぎり 麦茶	
4	火	ロールパン ほうれん草とコーンのスープ 果物 ハンバーグ(豚肉 玉ねぎ ケチャップ ソース) 温野菜(人参 いんげん マヨドレ) 果物	焼きそば・麦茶 (豚肉 玉ねぎ キャベツ 人参 ピーマン)	
5	水	ごはん 白菜としめじのみそ汁 果物 さばの香り焼き 切昆布の煮物(人参 厚揚げ) 果物	サクサクバー・牛乳 (コーンフレーク マシュマロ)	
6	木	チキンカレーライス(鶏肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ) 春雨とチンゲン菜のスープ コールスローサラダ(キャベツ 人参 きゅうり)	フルーツ入りヨーグルト・幼児) せんべい・麦茶 (白桃缶 りんご)	
7	金	ゆかりごはん さつまいもとねぎのみそ汁 アジ(0.1歳児: 鮭)のかば焼き キャベツとみかんのサラダ(きゅうり)	ハムとチーズのマフィン(枝豆入り)・牛乳 (小麦粉 牛乳)	
8	土	タコライス(豚ひき肉 玉ねぎ トマト レタス ケチャップ) もやしとあさつきのスープ ツナじゃが(玉ねぎ) 果物	ワカメおにぎり・麦茶	
10	月	ふりかけごはん(じゃこ かつおぶし ごま) なめこ汁 白身魚の磯辺焼き 青菜と切干大根の煮びたし(油揚げ 人参) 果物	かぼちゃの蒸しパン・牛乳 (小麦粉 牛乳 B.P)	
11	火	ごはん かぶと油揚げのみそ汁 キャベツと人参の即席漬(きゅうり) とんちゃん焼き(ねぎ 玉ねぎ 白ごま) 果物	かたつむりパイ・牛乳 (ココア 生クリーム)	
12	水	ロールパン クリームコーンスープ(玉ねぎ 牛乳 パセリ) 鮭のムニエル(玉ねぎ ケチャップ マヨドレ) アスパラソテー(もやし ベーコン 人参) 果物	焼きおにぎり・麦茶 (かつお節)	
13	木	ごはん 麩と絹さやのすまし汁 ひじきの煮物(人参 いんげん 大豆) 豚肉と野菜のみそ炒め(玉ねぎ 人参 ニラ) 果物	芋もち・麦茶 (じゃが芋 豆乳マーガリン)	
14	金	ごはん 小松菜とえのきのみそ汁 大根とハムの中華サラダ(きゅうり 人参) 果物 タンドリーチキン(カレー粉 ヨーグルト 玉ねぎ にんにく ケチャップ パプリカ)	じゃこトースト・牛乳 (食パン マヨドレ)	
29	土	冷やしワカメうどん(トマト きゅうり ツナ 揚げ玉) さつま芋の甘煮(レーズン) 果物	クリームパン・牛乳 (パンは卵・乳不使用)	

【今月の平均栄養量】 幼児: エネルギー 527kcal たんぱく質 21.3g 脂質 17.1g 食塩 2.1g
乳児: エネルギー 445 kcal たんぱく質 18.5g 脂質 15.5g 食塩 1.7g

