

2022



## 6月の献立


 ころぼろ保育園  
 幼児食

日	曜日	昼食		午後おやつ	エネルギー たんぱく質
		献立名	材料		
1	水	ポークカレーライス 白菜のツナサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 カレールー 牛乳 白菜 オレンジ	牛乳 きなこ玉 パイン	610kcal 25.3g
2	木	ご飯 かぼちゃのグラタン風 マカロニサラダ スープ	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 牛乳 ブロッコリー 人参 ワカメ 豆腐	牛乳 お好み焼き	678kcal 23.1g
3	金	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイのごま焼き 切干大根煮 すまし汁 パナナ	米 カラスカレイ 玉ねぎ パプリカ 豚肉 人参 焼ふ しめじ パナナ	牛乳 ふんわりどら焼き	554kcal 19.8g
4	土	納豆ごはん 鶏ささみの中華風 キャベツのツナ煮 みそ汁	米 鶏肉 ブロッコリー キャベツ 人参 ほうれん草 玉子	牛乳 かぼちゃもち 鉄強化チーズ	591kcal 29.6g
6	月	ご飯 豚肉の玉ねぎソース 小松菜の玉子サラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ キャベツ 小松菜 玉子 大根	牛乳 手作りプリン	556kcal 24.5g
7	火	冷やし鶏うどん さつま芋のコロコロ焼き オレンジ	うどん 鶏肉 白菜 トマト さつま芋 きゅうり オレンジ	牛乳 中華おこわ風炊き込みごはん	570kcal 17.2g
8	水	ご飯 助宗タラの和風焼き 炒り粉豆腐 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ 鶏肉 人参 なす パナナ	牛乳 フレンチトースト	551kcal 25.2g
9	木	彩り手まり寿司 ひとくちチキンカツ 白菜のコーン和え みそ汁 オレンジ 《イベント給食》	米 玉子 鶏肉 人参 白菜 きゅうり かぼちゃ ワカメ オレンジ	牛乳 小豆ういろ	649kcal 22.7g
10	金	鉄分強化！ふりかけご飯 ツナと小松菜の厚焼き玉子 大根のそぼろ煮 みそ汁 パナナ	米 小松菜 玉子 豚肉 大根 焼ふ パナナ	牛乳 洋梨のケーキ	580kcal 21.7g
11	土	鶏肉のオイスター丼 ポテトサラダ すまし汁 ヨーグルト	米 鶏肉 キャベツ じゃが芋 人参 玉ねぎ ヨーグルト	牛乳 白桃 さつま芋の黄金焼き	583kcal 18.6g
13	月	スパゲティナポリタン ほうれん草とコーンのマヨサラダ みるくスープ	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 じゃが芋 人参 牛乳	牛乳 じゃこおにぎり 塩もみきゅうり	541kcal 19.8g
14	火	ご飯 鮭のサクサクフライ 野菜の玉子ソテー みそ汁 黄桃	米 鮭 人参 玉ねぎ チンゲン菜 玉子 大根 ワカメ 黄桃	牛乳 寒天 鉄カルシウムウエハース	518kcal 19.7g
15	水	ポークカレーライス 白菜のツナサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 白菜 オレンジ	牛乳 きなこ玉 パイン	610kcal 25.3g
16	木	ご飯 かぼちゃのグラタン風 マカロニサラダ スープ	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 牛乳 ブロッコリー 人参 ワカメ 豆腐	牛乳 お好み焼き	678kcal 23.1g
17	金	鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイのごま焼き 切干大根煮 すまし汁 オレンジ	米 カラスカレイ 玉ねぎ パプリカ 豚肉 人参 インゲン 焼ふ しめじ オレンジ	牛乳 ふんわりどら焼き	550kcal 19.9g
18	土	納豆ごはん 鶏ささみの中華風 キャベツのツナ煮 みそ汁	米 鶏肉 ブロッコリー キャベツ 人参 ほうれん草 玉子	牛乳 かぼちゃもち 鉄強化チーズ	591kcal 29.6g
20	月	ご飯 豚肉の玉ねぎソース 小松菜の玉子サラダ みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ キャベツ 小松菜 玉子 大根	牛乳 手作りプリン	557kcal 24.4g
21	火	冷やし鶏うどん さつま芋のコロコロ焼き オレンジ	うどん 鶏肉 白菜 トマト さつま芋 きゅうり オレンジ	牛乳 中華おこわ風炊き込みごはん	570kcal 17.2g
22	水	ご飯 助宗タラの和風焼き 炒り粉豆腐 みそ汁 パナナ	米 助宗タラ 玉ねぎ 鶏肉 人参 なす パナナ	牛乳 フレンチトースト	551kcal 25.2g
23	木	あじさいライス ひとくちチキンカツ 白菜のコーン和え みそ汁 オレンジ 《イベント給食》	米 玉子 鶏肉 人参 白菜 きゅうり かぼちゃ ワカメ オレンジ	牛乳 小豆ういろ	651kcal 22.8g
24	金	鉄分強化！ふりかけご飯 ツナと小松菜の厚焼き玉子 大根のそぼろ煮 みそ汁 パナナ	米 小松菜 玉子 豚肉 大根 焼ふ パナナ	牛乳 洋梨のケーキ	580kcal 21.7g
25	土	鶏肉のオイスター丼 ポテトサラダ すまし汁 ヨーグルト	米 鶏肉 キャベツ じゃが芋 人参 玉ねぎ ヨーグルト	牛乳 白桃 さつま芋の黄金焼き	583kcal 18.6g
27	月	スパゲティナポリタン ほうれん草とコーンのマヨサラダ みるくスープ	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 じゃが芋 人参 牛乳	牛乳 じゃこおにぎり 塩もみきゅうり	541kcal 19.8g
28	火	ご飯 鮭のサクサクフライ 野菜の玉子ソテー みそ汁 黄桃	米 鮭 人参 玉ねぎ チンゲン菜 玉子 大根 ワカメ 黄桃	牛乳 寒天 鉄カルシウムウエハース	518kcal 19.7g
29	水	ポークカレーライス 白菜のツナサラダ オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ じゃが芋 人参 牛乳 白菜 オレンジ	牛乳 きなこ玉 パイン	610kcal 25.3g
30	木	ご飯 かぼちゃのグラタン風 マカロニサラダ スープ	米 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 牛乳 ブロッコリー 人参 ワカメ 豆腐	牛乳 お好み焼き	678kcal 23.1g