



6月献立表 うずも保育園



令和3年5月31日発行

日付	曜	午前(未満児)	昼 食	午後のおやつ
1	火	グレープジュース	ごはん すき焼き風煮 もやしとハムの中華和え ブロッコリーとたまねぎのスープ	お麩ラスク 牛乳
2	水	りんごジュース	ごはん 豚肉とじゃが芋のオyster炒め ほうれん草の納豆和え 豆腐のすまし汁 パイン缶	コーンフレーク 牛乳
3	木	オレンジジュース	ごはん かじきのカレー炒め 胡瓜とコーンの酢の物 卵とブロッコリーのスープ	きな粉豆腐ドーナッツ 牛乳
4	金	野菜ジュース	昆布と油揚げの混ぜご飯 春巻き ごぼうのきんぴら たまねぎと小松菜の味噌汁	穀物ロール 牛乳
7	月	パインジュース	ごはん ポークシューマイ ほうれん草と糸寒天のごま和え じゃが芋の味噌汁 みかん缶	ビスケット 牛乳
8	火	りんごジュース	ごはん はんぺんのチーズフライ 切干大根の煮物 もやしとわかめの味噌汁	オレンジ バナナ 牛乳
9	水	オレンジジュース	ごはん 里芋と大根の田舎煮 春雨ともやしの中華和え 豆腐と青菜のスープ	たまごパン 牛乳
10	木	グレープジュース	ごはん 変わり麻婆豆腐 もやしと人参のナムル 大根と麩の味噌汁	クラッカー 牛乳
11	金	野菜ジュース	ごはん チンジャオロース きゃべつと白滝の中華和え ほうれん草のすまし汁	ふがし 牛乳
14	月	りんごジュース	ごはん 焼き魚(鮭) じゃが芋とひき肉の煮物 もやしと油揚げとしめじの味噌汁	あずき豆乳蒸しぼん 牛乳
15	火	オレンジジュース	ごはん 鶏肉とマカロニのトマト煮 ほうれん草のツナ和え たまねぎとわかめのスープ	フレンチトースト 牛乳
16	水	グレープジュース	バターロール チキン竜田 春雨のごま酢和え コーン卵スープ メロン	ケーキ 麦茶
17	木	野菜ジュース	洋風あんかけ中華麺 チヂミ 甘夏缶	せんべい 牛乳
18	金	パインジュース	お弁当日	ヨーグルト
21	月	りんごジュース	ごはん コロッケ 生野菜添え ひじきの五目炒め煮 きゃべつとベーコンのスープ	フルーツミルク寒天
22	火	オレンジジュース	ごはん お好みハンバーグ 里芋のごまみそ煮 小松菜と麩のすまし汁	スコーン 牛乳
23	水	野菜ジュース	ごはん 生揚げと野菜の中華風煮物 マカロニサラダ なすとしめじと油揚げの味噌汁	ウエハース 牛乳
24	木	パインジュース	あんかけうどん 肉団子 かぼちゃのおかか煮	ゆかりおにぎり 牛乳
25	金	グレープジュース	ポークカレーライス 鶏そぼろと大豆の卵焼き コールスローサラダ	チーズスティック 牛乳
28	月	りんごジュース	ごはん チキンカツ じゃがいものきんぴら炒め 豆腐とわかめの味噌汁	せんべい 牛乳
29	火	オレンジジュース	ごはん 豚肉とピーマンと茄子の炒め物 きゃべつのごまマヨネーズ和え けんちん汁	シュガーラスク 牛乳
30	水	グレープジュース	ごはん おから入りミートローフ 大根と油揚げの炒め煮 小松菜とわかめの味噌汁	野菜かりんとう 牛乳

	エネルギー	蛋白	脂肪	加糖	鉄	A	B1	B2	C	塩
3歳未満児	468	16.4	12.6	184	1.9	127	0.24	0.26	18	1.6
3歳以上児	517	20.2	15.7	228	2.0	185	0.29	0.33	17	2.0

*食材の納品の都合により献立が変更になる場合があります。