

鈴の花・ふろりある・みのりいちば保育園(一般)

2023年06月分の献立

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前							1	麦茶、ぱりんこ	2	麦茶、ソフトサラダせんべい	3	麦茶、カルシウムせんべい
昼食							御飯、肉じゃが、きゅうりの昆布あえ、みそ汁(しめじ・豆腐)		御飯、ほっけの塩焼き、ほうれん草の煮浸し、すまし汁(だいこん・あげ)		和風あんかけ丼、キャベツとちくわの和え物、すまし汁(えのき)	
午後							麦茶、マンナウエハース		牛乳、(手)きな粉のお麩ラスク		乳製品・菓子などのおやつ	
午前	5	麦茶、雪の宿	6	野菜ジュース、源氏パイ	7	麦茶、ソフトサラダせんべい	8	牛乳、ココナッツサブレ	9	麦茶、カルシウムせんべい	10	麦茶、ぱりんこ
昼食	御飯、さばのみそ煮、小松菜ともやしのサラダ、五目汁(里芋)		御飯、鶏のチリソース炒め、ごぼうときゅうりのサラダ、コンソメスープ		御飯、たらこの磯部揚げ、切干大根のごま和え、豆腐みそ汁(なめこ)		和風スパゲティ、ブロッコリーとツナのサラダ、野菜スープ		チキンカレーライス、人参とチーズのおかか和え、ぶどうゼリー		中華丼、きゅうりとささみの中華サラダ、わかめスープ(もやし)	
午後	牛乳、ビスコ		麦茶、ぼたぼた焼き		牛乳、マンナウエハース		麦茶、(手)鮭おにぎり		麦茶、マリービスケット		乳製品・菓子などのおやつ	
午前	12	麦茶、マンナウエハース	13	麦茶、ぼたぼた焼き	14	牛乳、ソフトサラダせんべい	15	麦茶、ぱりんこ	16	麦茶、カルシウムせんべい	17	麦茶、ココナッツサブレ
昼食	御飯、あじのかばやき、ほうれん草とえのきのお浸し、みそ汁(かぶ・あげ)		御飯、ハンバーグ、さつまいものサラダ、ポトフ		御飯、さけのチーズ焼き、キャベツの胡麻サラダ、みそ汁(たまねぎ)		ちゃんぽんラーメン、もやし中華風和え物、バナナ		御飯、鶏肉のマーマレード焼き、五目きんぴら炒め、みそ汁(こまつな)		豚丼、ブロッコリーの胡麻和え、みそ汁(じゃが芋、ねぎ)	
午後	ジョアストロベリー、雪の宿		麦茶、ビスコ		麦茶、マリービスケット		牛乳、(手)ジャムサンド		麦茶、雪の宿		乳製品・菓子などのおやつ	
午前	19	麦茶、マンナウエハース	20	麦茶、ビスコ	21	牛乳、ぼたぼた焼き	22	麦茶、カルシウムせんべい	23	牛乳、ココナッツサブレ	24	麦茶、マリービスケット
昼食	御飯、ほっけのフライ、ピーマンのツナあえ、五目みそ汁(ごぼう)		納豆とり丼、小松菜とコーンの和え物、みそ汁(たまねぎ)		ロールパン、スペイン風オムレツ、ジャーマンポテト、かぶのスープ		御飯、鶏のから揚げ、キャベツとほうれん草の海苔和え、五目汁(じゃがいも・しめじ)		御飯、赤魚の煮つけ、もやしあえ、みそ汁(なす・にんじん)		豚そぼろ丼、ブロッコリーのおかか和え、豆腐みそ汁(わかめ)	
午後	牛乳、かにぱん		麦茶、ソフトサラダせんべい		麦茶、オレンジ		麦茶、アンパンマンポテト		麦茶、(手)フルーツヨーグルト		乳製品・菓子などのおやつ	
午前	26	麦茶、雪の宿	27	麦茶、マンナウエハース	28	麦茶、ソフトサラダせんべい	29	麦茶、源氏パイ	30	麦茶、カルシウムせんべい		
昼食	御飯、豚肉のごま炒め、切干し大根の旨煮、さつまい		御飯、あじの香りみそ焼き、きんぴらごぼう、すまし汁(こまつな)		☆誕生日会献立☆、ねぎ塩豚丼、キャベツの納豆あえ、みそ汁(だいこん・チンゲン菜)		わかめうどん、豚肉とれんごんの炒め煮、りんご		御飯、鯖のねぎだれ、ほうれん草とちくわの和風サラダ、豚汁			
午後	牛乳、ビスコ		ジョアブルーベリー、ぼたぼた焼き		麦茶、(手)レアチーズケーキ		牛乳、ココナッツサブレ		麦茶、いちごヨーグルト			

月平均栄養価：エネルギー380kcal、タンパク質14.1g、脂質11.8g、食塩1.4g