



6月 予定献立表



令和2年5月29日
幼保連携型認定こども園
こども園ひがしどおり
編集 木村千里

| 日付 | 曜日 | 献立名 | 未満児 | おやつ | | エネルギー |
|----|----|---|-------------------|-----------|----------------------|---------|
| | | | | 午前(3歳未満児) | 午後(全園児) | |
| 1 | 月 | ナン キーマカレー いかナゲット タコさんウインナー りんごサラダ ロクロスープ 白桃ゼリー | スティックチーズ | フルーツ | 手作りカエル蒸しパン 牛乳 | 誕生会 |
| 2 | 火 | 赤魚の煮付け 野菜の旨煮 ニらと豆腐のかきたま汁 パナナ | 煮豆 | フルーツ | 手作り 揚げパン 牛乳 | 648kcal |
| 3 | 水 | 鶏のたれ焼き ナムル 吉野汁 オレンジ | 味付けのり | フルーツ | たべっ子どうぶつ 牛乳 | 577kcal |
| 4 | 木 | 肉入りうどん 竹輪のチーズつつみ揚げ わかめから揚げ ジョア(マスカット味) | いり豆腐 | フルーツ | 手作り コーンライ スボール 麦茶 | 508kcal |
| 5 | 金 | ひきわり納豆 カミカミ温野菜 おでん りんご | ブロッコリーのツナマ ヨ和え | フルーツ | スコーン 牛乳 | 621kcal |
| 6 | 土 | ビビンバ丼 ひじきのサラダ 豆腐とにらのみそ汁 パインアップル | じゃがいもの磯和え | フルーツ | チーズあられ 牛乳 | 473kcal |
| 7 | 日 | | | | | |
| 8 | 月 | サーモンフライ ほうれん草のお浸し 呉汁 オレンジ | 切干大根の煮物 | フルーツ | ぼりんこ 牛乳 | 445kcal |
| 9 | 火 | マーボー丼 春雨の甘酢サラダ ひじき中華スープ パインアップル | 白菜のシーチキン煮 | フルーツ | 手作り 大学芋 牛乳 | 601kcal |
| 10 | 水 | ハヤシライス マリネチキンサラダ パナナ | アジフリッター | フルーツ | 手作り アメリカン ドーナツ 牛乳 | 697kcal |
| 11 | 木 | とんこつ醤油ラーメン みかん入りポテトサラダ ミニトマト 甘夏ゼリー | 大根のひき肉あんかけ | フルーツ | 手作りフルーツサンド 牛乳 | 695kcal |
| 12 | 金 | いわし紀州煮 小松菜のごまみそ和え 具だくさんつみれ汁 パナナヨーグルト | 肉もやし炒め | フルーツ | ジャガビー 牛乳 | 594kcal |
| 13 | 土 | 中華風肉団子 五目きんぴら 八杯汁 りんご | かぼちゃの甘煮 | フルーツ | とんがりコーン 牛乳 | 554kcal |
| 14 | 日 | | | | | |
| 15 | 月 | 鶏つくねの照り煮 ビーフン炒め えのきと高野豆腐のみそ汁 さくらんぼ | さつまいも入り白和え | フルーツ | 横綱あられ 牛乳 | 530kcal |
| 16 | 火 | 食パン フィレオチキン レタスサラダ コーンチャウダー ジョア(イチゴ味) | いちごジャム | フルーツ | ぼたもち・磯めぐり 牛乳 | 580kcal |
| 17 | 水 | ホックの塩焼き すき昆布の煮物 豚汁 りんご | シュウマイ | フルーツ | 手作り フルーツ ヨーグルト | 475kcal |
| 18 | 木 | かきたまうどん 冷しゃぶサラダ プチたい焼き | 中華きゅうり | フルーツ | 手作り さつま芋蒸し パン 牛乳 | 569kcal |
| 19 | 金 | トマトチキンカレー コールスローサラダ フルーツミックス | 八杯汁 | フルーツ | 手作り マシュマロ サンド 牛乳 | 655kcal |
| 20 | 土 | きじ丼 わらびの煮和えっこ じゃがいもとわかめのみそ汁 みかんヨーグルト | 魚肉ソーセージの ソテー | フルーツ | ビスコ 牛乳 | 620kcal |
| 21 | 日 | | | | | |
| 22 | 月 | 五目厚焼玉子 チンジャオロース 味付けのり もやしときゃべつのみそ汁 さくらんぼ | 肉団子のケチャップ煮 | フルーツ | 手作りプリンマフィン 牛乳 | 599kcal |
| 23 | 火 | 三色納豆 肉じゃが 大根菜と葉のみそ汁 りんご | 白菜のおひたし | フルーツ | アガカスビスケット 牛乳 | 517kcal |
| 24 | 水 | 牛丼 小松菜のからし和え なめこと豆腐のみそ汁 オレンジ | スティックさつま | フルーツ | フルーツヨーグルト | 571kcal |
| 25 | 木 | 味噌ラーメン 若竹信田 大根しょうゆ漬 ジョア(マスカット味) | 豆腐炒め | フルーツ | 新潟仕込み 牛乳 | 457kcal |
| 26 | 金 | さんま甘露煮 ひじきの煮物 せんべい汁 パナナ | ジャガバター | フルーツ | コーンフレーク | 457kcal |
| 27 | 土 | エビカツ ウインナー炒め わかめと油揚げのみそ汁 フルーツミックス | 鮭フレーク | フルーツ | ハーベスト 牛乳 | 579kcal |
| 28 | 日 | | | | | |
| 29 | 月 | わかめごはん かぼちゃコロッケ ツナサラダ 白菜と生揚げのみそ汁 さくらんぼ | 笹かまぼこ | フルーツ | つぶつぶベジタブル 牛乳 | 481kcal |
| 30 | 火 | ミートボールカレー ごぼうサラダ パナナヨーグルト | 豆腐と油揚げのみそ汁 | フルーツ | アンパンマンアイス | 573kcal |

6月の誕生会メニュー

ナンとキーマカレーで普段とは違うカレーにしてみました。キーマカレーのスパイスで、はじめじめとした気分を吹き飛ばしましょう。おやつはほうれん草入りの蒸しパンで「カエル」を表現してみようと思います



※1日 ロクロスープ
さつまいもや、もち麦の入った甘みのあるスープです

※16日 ぼたもち
春は牡丹の花にちなんで「ぼたもち」秋は「おはぎ」といいます

給食に使われている旬のもの

- ・ にら
- ・ たけのこ
- ・ わらび
- ・ ふき など



運動をする日の朝ごはん

運動会に向けた活動が始まりました。子どもたちはたっぷり体を動かしています。体を動かすには、たくさんさんのエネルギーが必要です。運動をする日の朝ごはんは、体の中で「ガソリン」の役割をする炭水化物をしっかりととりましょう。

★ 体を動かす直前ではなく、早めに済ませておくのもポイントです。

