



献立表



家庭保育園なかよし

2023/06月分

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
1	木	ビスケット,麦茶	御飯,鶏肉のマーマレード焼き,ほうれんそうのナムル,みそ汁,りんご	どらやき,牛乳
2	金	おせんべい,麦茶	御飯,炒り豆腐,かぼちゃ煮,みそ汁,バナナ	マヨコーンパン,牛乳
5	月	ビスケット,麦茶	カレーライス,ブロッコリーとコーンのソテー,麦茶,オレンジ	かぼちゃとレーズンのきなこがけ,牛乳
6	火	おせんべい,麦茶	御飯,赤魚の煮付け,キャベツと小松菜の磯和え,みそ汁,りんご	ツナパン,牛乳
7	水	ビスケット,麦茶	御飯,鶏と豆腐のみそつくね,ひじきと大豆の炒り煮,みそ汁,バナナ	さつまいもとごまの蒸しパン,牛乳
8	木	おせんべい,麦茶	御飯,かつおの煮付け,凍り豆腐の煮物,みそ汁,りんご	お好み焼き,牛乳
9	金	ビスケット,麦茶	ちゃんぽんラーメン,じゃがいものチーズ焼き,麦茶,メロン	五平もち,牛乳
12	月	おせんべい,麦茶	みそ煮込みうどん,さつまいもの甘煮,麦茶,バナナ	鮭おにぎり,牛乳
13	火	ビスケット,麦茶	御飯,肉じゃが,小松菜の納豆和え,みそ汁,りんご	クッキー,牛乳
14	水	おせんべい,麦茶	御飯,鮭の塩焼き,切り干し大根の煮物,みそ汁,バナナ	ビスケット,りんごヨーグルト,牛乳
15	木	ビスケット,麦茶	御飯,肉豆腐,ほうれん草としらすの煮浸し,みそ汁,りんご	フライドおさつ,牛乳
16	金	おせんべい,麦茶	御飯,ポークビーンズ,かぼちゃ煮,みそ汁,バナナ	マカロニきなこ,牛乳
19	月	ビスケット,麦茶	ひじき御飯,豆腐と豚肉のチャンプルー,みそ汁,りんご	ブルーベリージャムサンド,牛乳
20	火	おせんべい,麦茶	御飯,たらこの煮付け,キャベツのコーン煮,みそ汁,バナナ	ホットケーキ,牛乳
21	水	ビスケット,麦茶	てりやき野菜丼,マッシュポテト,みそ汁,りんご	あずき蒸しパン,牛乳
22	木	おせんべい,麦茶	夏野菜カレー,ミニトマト,オクラのみそ汁,オレンジ	ビスケット,とうもろこし,フルーツポンチ,牛乳
23	金	ビスケット,麦茶	パン,マカロニのケチャップ炒め,シチュー,りんご	玄米フレークスナック,牛乳
26	月	おせんべい,麦茶	鶏ささみの旨煮丼,さつまいもの甘煮,みそ汁,りんご	バナナケーキ,牛乳
27	火	ビスケット,麦茶	御飯,ハンバーグ,パスタサラダ,みそ汁,バナナ	チヂミ,牛乳
28	水	おせんべい,麦茶	納豆御飯,鮭のちゃんちゃん焼き,みそ汁,オレンジ	フライドポテト,牛乳
29	木	ビスケット,麦茶	御飯,松風焼き,小松菜の煮浸し,みそ汁,バナナ	チーズケーキ,牛乳
30	金	おせんべい,麦茶	お弁当の日	ビスケット,ぶどうゼリー,牛乳

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才未満児	401	15.3	11.9	164	1.7	166	0.25	0.27	24	4.4	1.3
目標量	464	18.6	12.9	214	2.3	189	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	86	82	93	76	74	88	100	97	118	134	89

*食材の納品によりメニューを一部変更する場合があります。