



# 6月給食献立予定表

令和3年度わかば・わかばみや保育園

日	曜日	メニュー	おやつ	丈夫な体をつくる	強い力が出る	体の調子を整える	kcal	ワンポイント
1	火	焼き魚 きゅうりの酢の物 なすのけんちん汁	ゆでとうもろこし (赤ちゃんせんべい)	鮭、豚肉、ちくわ、牛乳	米、糸こんにやく、上白糖 とうもろこし	きゅうり、にんじん、なす、葉ねぎ わかめ、みかん缶	263 329	とうもろこしは シンプルに茹でて いただきます
2	水	豚肉とごぼうの卵とじ ブロッコリーのおかか和え 小松菜のみそ汁	バナナ (バナナ)	豚肉、卵、味噌、牛乳 油揚げ、かつお節	米、マーガリン、上新粉 上白糖	たまねぎ、ブロッコリー、こまつな にんじん、ごぼう、ねぎ	554 692	
3	木	鯖のおろし煮 野菜のごま和え たまねぎのみそ汁	サクサクビスケット (赤ちゃんビスケット)	鯖、味噌、油揚げ、牛乳	米、上白糖、ごま	だいこん、キャベツ、たまねぎ、葉ねぎ にんじん、バナナ	294 368	
4	金	パン ツナとマカロニのグラタン かぶのスープ オレンジ	鮭おにぎり (おにぎり)	ツナ、バター、鮭フレーク ベーコン、粉チーズ、牛乳	食パン、米、マカロニ、ごま とうもろこし	オレンジ、たまねぎ、かぶ、にんじん パセリ	470 587	りす組さんは ドリアになります
7	月	にら玉 キャベツとツナのサラダ 中華スープ	あじさいゼリー (赤ちゃんせんべい)	卵、豚肉、ツナ、鶏肉 ヨーグルト、牛乳	米、上白糖、ごま油	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にら パイン缶、キウイフルーツ にんじん	306 382	あじさいゼリーは どんな見た目かな お楽しみに
8	火	魚のゴマ油焼き 南瓜煮 キャベツのみそ汁	ミレーフライ (赤ちゃんビスケット)	牛乳、まぐろ、チーズ 味噌	米、上白糖、ごま油	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、葉ねぎ	466 583	
9	水	ハンバーグ 粉ふき芋 わかめスープ	スティックパン (赤ちゃんせんべい)	牛乳、豚肉、鶏肉、卵	じゃがいも、スティックパン 米、上白糖	たまねぎ、葉ねぎ、わかめ、青のり	454 568	
10	木	しいらの甘みそ揚げ キャベツとひじきのサラダ 中華風コーンスープ	コーンフレーク (赤ちゃんポロ)	牛乳、しいら、ツナ、味噌	米、コーンフレーク、上白糖 ごま油、とうもろこし	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ひじき しょうが	414 518	
11	金	サラダうどん チキンナゲット ゼリー	ジャムサンド (赤ちゃんビスケット)	牛乳、チキンナゲット、ツナ	食パン、うどん、上白糖 ごま油、とうもろこし	もやし、きゅうり、いちごジャム、トマト わかめ	454 568	暑い時期に ぴったりメニューです
14	月	カレー ささみチーズフライ ゼリー	せんべい (赤ちゃんせんべい)	味噌、チーズ、油揚げ 牛乳	米、マヨネーズ	野菜ジュース、にんじん、きゅうり たまねぎ、オクラ、葉ねぎ	290 362	
15	火	たらの西京焼き ほうれん草ともやしのツナ和え 花麩のすまし汁	レーズンスティック (赤ちゃんポロ)	牛乳、たら、卵、ツナ、味噌	米、上白糖、マヨネーズ マーガリン、焼き麩	ほうれん草、干しぶどう、えのきたけ もやし、にんじん、葉ねぎ	394 493	
16	水	雷豆腐 たたききゅうり チンゲン菜の中華スープ	ちんすこう (赤ちゃんビスケット)	牛乳、豆腐、豚肉、鶏肉	米、糸こんにやく、三温糖 上白糖、ごま油、ごま	きゅうり、たまねぎ、にんじん チンゲン菜、たけのこ、しいたけ ごぼう、しょうが	466 583	
17	木	魚の甘酢ソース コーンサラダ あじさいスープ	クロワッサン (赤ちゃんせんべい)	牛乳、まぐろ、ハム	米、クロワッサン、上白糖 マヨネーズ、ごま とうもろこし	きゅうり、たまねぎ、にんじん ほうれん草、レッドキャベツ	495 619	あじさいスープは 何色のスープに なるのかな？
18	金	愛情弁当						
21	月	豆腐と鶏肉の炒め煮 切り干し大根のナムル わかめのみそ汁	ジャムサンドクラッカー パインチーズクラッカー (赤ちゃんビスケット)	牛乳、豆腐、鶏肉、味噌 クリームチーズ、油揚げ かにかまぼこ	米、上白糖、ごま、ごま油	きゅうり、ねぎ、いちごジャム、にんじん パイン缶、切り干し大根、葉ねぎ 干しいたけ、わかめ	570 712	
22	火	しいたけどんぶり ブロッコリーサラダ 南瓜のみそ汁	源氏パイ (赤ちゃんポロ)	牛乳、豚肉、味噌、油揚げ	米、糸こんにやく、上白糖 マヨネーズ、すりごま	たまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ にんじん、グリーンピース、干しいたけ	391 489	
23	水	魚の味噌煮 ちりめん干し野菜のサー スープ	マカロニあべかわ (赤ちゃんせんべい)	牛乳、鯖、きな粉、味噌 しらす干し	米、マカロニ、上白糖 焼き麩	きゅうり、えのきたけ、にんじん 切り干し大根、葉ねぎ、しょうが ゆかり	447 559	
24	木	鶏肉のさっぱり焼き 栄養きんぴら 小松菜のみそ汁	みかんケーキ (赤ちゃんビスケット)	牛乳、鶏肉、味噌、豚肉 はんぺん、油揚げ	米、ホットケーキ粉、上白糖 糸こんにやく、ごま	にんじん、たまねぎ、こまつな、ごぼう みかん缶、みかん天然果汁、ピーマン 干しいたけ、にんにく、しょうが	471 589	
25	金	カレー ハムとらっきょうのサラダ ヨーグルト	ゼリー(未満児) シャーベット(以上児) (赤ちゃんせんべい)	ヨーグルト、牛乳、豚肉 ハム、アイスクリーム	じゃがいも、米	たまねぎ、きゅうり、にんじん、らっきょう りんご、グリーンピース、レモン果汁	455 569	わかばの年長さん ゆなちゃん、さなちゃん リクエストメニューです
28	月	ひじきごはん 鶏肉の照り焼き きゅうりの梅おかか和え なめこのみそ汁	ジョア クッキー (赤ちゃんビスケット)	乳酸菌飲料、鶏肉、味噌 油揚げ、豚肉、しらす干し かつお節、牛乳	米、上白糖	きゅうり、たまねぎ、にんじん、なめこ 葉ねぎ、梅干し、ひじき、ねぎ	336 420	梅おかか和えは さっぱりと食べられる メニューです
29	火	魚のカレームニエル 春雨サラダ えのきともやしのスープ	フルーチェ (赤ちゃんポロ)	牛乳、フルーチェ、しいら 鶏肉、かにかまぼこ、バター	米、はるさめ、上白糖 ごま油	きゅうり、もやし、みかん缶、葉ねぎ えのきたけ	339 424	
30	水	お楽しみ給食	お楽しみおやつ	鶏肉、ツナ、ハム、バター 牛乳、ホイップクリーム	米、上白糖、とうもろこし	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶 いんげん、みかん缶、バナナ、パセリ マッシュルーム、いちごジャム	351 439	今月はこの国の お料理かな？ お楽しみに

※エネルギー(kcal)は、上段が未満児、下段が以上児です ※おやつ欄、カッコ内は離乳食用おやつです

