

献立表

2024/06月分

ハピネス保育園へびた

日	曜	材料名
01	土	
02	日	
03	月	ビビンバ,切干大根と小松菜のソテー,えのきのみそ汁,りんご
04	火	ご飯,たらのみそマヨ焼き,ちくわと青菜のさっと煮,けんちん汁,バナナ
05	水	ご飯,スタミナ納豆,昆布の煮物,切り干し大根のみそ汁,オレンジ
06	木	マーボー丼,もやしのナムル,はるさめと海苔のスープ,キウイフルーツ
07	金	ご飯,ぶりの角煮,れんこんとひじきのサラダ,にらのみそスープ,りんご
08	土	
09	日	
10	月	ビーンズライス,コンソメスープ,キウイフルーツ
11	火	ご飯,ぶりと野菜の煮物,こまつなの海苔和え,さつまいもとしめじのみそ汁,オレンジ
12	水	三色そばろ丼,はるさめサラダ,中華スープ,バナナ
13	木	ご飯,さけのみそマヨ焼き,さつま芋とちくわの煮物,青菜のすまし汁,りんご
14	金	ご飯,じゃが芋と鶏肉の煮物,豆腐のごまネーズ,わかめのみそ汁,オレンジ
15	土	
16	日	
17	月	カレーライス,わかめスープ,切干し大根のサラダ,オレンジ
18	火	ご飯,さばのみそ煮,にんじんしりしり,豆腐のすまし汁,バナナ
19	水	☆食育の日☆とうもろこしご飯,鶏つくねのみそ照り,アスパラガスのなめたけ合え,コンソメポテト,キャベツの豆乳スープ,オレンジ
20	木	ご飯,レバーのオーロラソース添え,ブロッコリーのゴマ和え,豆腐のみそ汁,りんご
21	金	ご飯,納豆のみそ炒め,かぼちゃの甘煮,青菜とえのきのすまし汁,グレープフルーツ
22	土	
23	日	
24	月	和風カレー丼,きゅうりともやしの酢の物,じゃがいものみそ汁,オレンジ
25	火	わかめご飯,鮭の西京焼き,さつま芋と昆布の煮物,小松菜のすまし汁,バナナ
26	水	ミートスパゲティ,きのことオクラのスープ,りんご
27	木	ご飯,さわらの利休焼き,ほうれん草のおかか和え,わかめとえのきの味噌汁,グレープフルーツ
28	金	ご飯,鶏肉のコーン焼き,卵の花,白菜のすまし汁,キウイフルーツ
29	土	
30	日	

	1杯目 - kcal	2杯目 g	脂質 g	食塩 g
3才以上児	493	21.5	14.5	1.7
目標量	520	20.8	14.4	1.4
3才未満児	458	15	15	1.5
目標量	441	19.3	13.9	1.4

☆発注や園の行事などの関係で献立が変更になる場合がございますので、ご了承ください。

☆梅雨に入る6月、じめじめした季節になりますがバランスの良い食事を心がけて暑い夏に向けてパワーを充電しましょう！

今月のおすすめメニュー！！ ☆じゃこマヨトースト

体のエネルギーになるたんぱく質と、骨や歯を作るカルシウムが豊富なしらすを使ったメニューです。青のりとマヨネーズで癖になる味です♪朝ご飯にもおすすめです！

