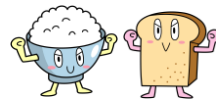




# 6月分予定献立表



日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
1	金	せんべい 麦茶	ご飯 みそ汁（だいこん・ごぼう） さわらのホイル焼き 卵の花 果物	野菜蒸しパン 牛乳
2	土	ビスケット 麦茶	キャベツチャーハン 中華スープ シュウマイ 果物	ドーナツ 牛乳
4	月	ミニパン 麦茶	ドライカレー おくらスープ チンゲン菜のしらすサラダ 果物	豆腐団子 牛乳
5	火	クッキー 麦茶	ご飯 豆腐みそ汁（にんじん・わかめ） かじきの照り焼き かぼちゃサラダ 果物	ピザトースト 牛乳
6	水	卵ボーロ 麦茶	ご飯 中華スープ（チンゲン菜） からあげの野菜あんかけ キャベツサラダ 果物	さけおにぎり 牛乳
7	木	ドリンクヨーグルト	パン スープ（キャベツ） さけのサラダ焼き ほうれん草のごま和え 果物	ふるふるみかん 牛乳
8	金	小魚チップス 麦茶	ご飯 みそ汁（なす・玉ねぎ） 炒り豆腐 ブロッコリーのおかか和え 果物	お好み焼き 牛乳
9	土	チーズ 麦茶	月見うどん ほうれん草とベーコンのソテー フルーツヨーグルト	あんパン 牛乳
11	月	せんべい 麦茶	切り干し大根の混ぜ寿司 みそ汁（かぼちゃ） 蒸し魚のとろみあん 果物	のりサンド 牛乳
12	火	ミニパン 麦茶	ご飯 みそ汁（だいこん・なめこ） 豚肉のしょうが焼き ひじきの煮物 果物	パンプティング 牛乳
13	水	卵ボーロ 麦茶	ご飯 みそ汁（こまつな・えのき） 筑前煮 ちくわのごま炒め 果物	豆乳もち 牛乳
14	木	ビスケット 麦茶	パン 豆乳汁（あさり） 白身魚のコーンフライ（カレー 味） はるさめサラダ 果物	おにぎり（とりそぼろ） 牛乳
15	金	クッキー 麦茶	ご飯 五目汁（鶏肉） さばの甘みそ蒸焼き 人参のさっぱり煮 果物	さつま芋蒸しパン 牛乳
16	土	小魚チップス 麦茶	中華丼 ブロッコリーとトマトの黒ごまサラダ 果物	パウムクーヘン 牛乳
18	月	ドリンクヨーグルト	ご飯 みそ汁（キャベツ） 豆腐の野菜そぼろかけ ペイクドじゃがト 焼きとマト 果物	豆乳みかんババロア風 牛乳
19	火	チーズ 麦茶	ご飯 みそ汁（なす・玉ねぎ） 鶏肉と大豆の揚げ煮 きゅうりのごま和え 果物	焼ビーフン 牛乳
20	水	せんべい 麦茶	ご飯 みそ汁（もやし・わかめ） 白身魚の香り蒸し 切干し大根と里芋の旨煮 果物	トマトゼリー 牛乳
21	木	クッキー 麦茶	パン コーンスープ（豆乳） ピーマンの細切り炒め もやしのゆかりあえ 果物	じゃが芋のおやき 牛乳
22	金	ビスケット 麦茶	ご飯 豆腐みそ汁（わかめ） さわらの揚げ煮 いんげんのおかかあえ 果物	カップケーキ 牛乳
23	土	ミニパン 麦茶	焼きビーフン（カレー） ほうれん草とツナの酢和え 果物	牛乳 たいやき
25	月	ドリンクヨーグルト	ごぼうの混ぜご飯 煮浸し風汁（キャベツ・えのき） 鶏つ くねのあんかけ（ひじき） ほうれん草のおかか和え 果物	あげぱん（きな粉） 牛乳
26	火	小魚チップス 麦茶	ご飯 肉豆腐 さつま芋のレモン煮 小松菜のツナ和え 果物	大学かぼちゃ 牛乳
27	水	チーズ 麦茶	ご飯 みそ汁（じゃが芋） さわらの五目とろみ煮 キャベツのごまあえ 果物	チヂミ 牛乳
28	木	せんべい 麦茶	パン 野菜スープ（キャベツ） 納豆ボール はるさめともやしのソテー 果物	油揚げの混ぜご飯 牛乳
29	金	ビスケット 麦茶	ご飯 中華スープ 厚揚げのケチャップ煮 きゅうりと長芋のさっぱり漬け 果物	小豆蒸しパン 牛乳
30	土	卵ボーロ 麦茶	あんかけ焼きそば わかめスープ（キャベツ） トマト 果物	チーズクリームパン 牛乳

## 野菜をたくさん食べよう！

★朝食にも野菜をとり入れましょう。

夕食時に朝食の下準備をしておきましょう。  
具たくさん汁を作り、その中から朝食用に  
野菜をカットしておくといいですよ。



※献立は変更になる場合があります。



今月の栄養給与量 3歳未満児

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
503kcal	18.7g	14.5g	1.7g