

2023年



# 6月 献立表



笠原ひまわり保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前				1 牛乳	2 牛乳	3
昼食				御飯、鮭の西京焼き、小松菜と油揚げの和え物、味噌汁、オレンジ	食パン(いちごジャム)、鶏肉のフリッター ケチャップ和え、ツナサラダ、スープ、メロン	カレーライス、コーンサラダ、わかめスープ、バナナ
午後				牛乳、豆腐ドーナツ	牛乳、青菜おかかおにぎり	麦茶、かっぱえびせん
午前	5 牛乳	6 牛乳	7 牛乳	8 牛乳	9 牛乳	10
昼食	御飯(麦入り)、豚肉の柳川風、いんげんのごま和え、味噌汁、オレンジ	納豆そぼろ丼、アスパラサラダ、味噌汁、メロン	野菜たっぷりタンメン、しゅうまい、野菜スティック、バナナ	♪太陽・空組じゃがいも掘り♪ 御飯、タラのフライ風、ほうれん草の磯和え、味噌汁、オレンジ	ロールパン、ポテトミートグラタン、いんげんサラダ、スープ、メロン	ビビンバ丼、きゃべつの塩昆布和え、スープ、バナナ
午後	牛乳、きな粉蒸しパン	牛乳、キャラメルポップコーン	牛乳、カルシウムラスク	牛乳、フルーツ白玉風	牛乳、ツナチャーハン	麦茶、キャラメルコーン
午前	12 牛乳	13 牛乳	14 牛乳	15 牛乳	16 牛乳	17
昼食	御飯(麦入り)、鶏じゃがが煮、干草煮、味噌汁、オレンジ	☆郷土料理～青森県～☆ 御飯、十和田のバラ焼き、さつまいものレモン煮、せんべい汁、メロン	鶏南蛮うどん、フロッコリーのきんぴら風、かぼちゃの甘煮、バナナ	御飯、はんぺんフライ、じゃがいもきんぴら、味噌汁、あじさいゼリー	食パン(ブルーベリージャム)、タンドリーチキン、枝豆サラダ、スープ、メロン	豚そぼろ丼、もやしナムル、味噌汁、バナナ
午後	牛乳、あん春巻き	牛乳、黒糖マフィン	牛乳、ハムチーズトースト	牛乳、黒ごまクッキー	牛乳、わかめ御飯	麦茶、野菜せんべい
午前	19 牛乳	20 牛乳	21 牛乳	22 牛乳	23 牛乳	24
昼食	トマトとチキンのカレー、さつま揚げとほうれん草のバター炒め、きゅうりと人参のピクルス、オレンジ	豆腐の中華丼、ごぼうの唐揚げ、スープ、メロン	塩焼きそば、トマトサラダ、焼きかぼちゃ、スープ、バナナ	御飯、鯖のごま味噌焼き、きゃべつのおかか和え、すまし汁、オレンジ	ロールパン、豚肉のバーベキューソース焼き、角切りコロコロサラダ、スープ、メロン	炊き込みご飯、角切りツナサラダ、味噌汁、バナナ
午後	牛乳、チーズホットケーキ	牛乳、ポパイカップケーキ	牛乳、ジャムマーガリンサンド	牛乳、カスタードプリン	牛乳、味噌焼きおにぎり	麦茶、ビスケット
午前	26 牛乳	27 牛乳	28 牛乳	29 牛乳	30 牛乳	
昼食	御飯(麦入り)、大根のそぼろ煮、いんげんのおかか和え、味噌汁、オレンジ	御飯、レバーのカレー風味揚げ、きゅうりとえのきの酢の物、味噌汁、メロン	ジャージャー麺、なすの揚げ浸し、里芋の甘辛煮、スープ、バナナ	☆誕生会メニュー☆ お赤飯、ミルフィーユ豚カツ、里芋の和風ポテトサラダ、味噌汁、フルーツポンチ	食パン(いちごジャム)、鶏肉のマーマレード焼き、ポテトサラダ、スープ、メロン	
午後	牛乳、コーンフレーク	牛乳、お好み焼き	牛乳、人参フレンチトースト	牛乳、バナナパウンドケーキ	牛乳、鮭ひじきごはん	

※献立は材料により変更になる場合があります。

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。この時期は食中毒にも注意したいですね。菌が増えても、食品の味や風味の変化に気付かずに食べてしまいがちです。

①しっかり加熱 ②出来あがったら、すぐに食べる ③冷蔵庫で保存する 等 ①しっご家庭でも食品管理には気をつけてくださいね。

	エネルギー	タンパク	脂質	カルシウム	鉄	A	B1	B2	C	繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
3才以上児	541	21.2	18.3	268	2.1	415	0.34	0.5	29	3.7	1.8
目標量	531	21.2	14.7	231	2.2	178	0.29	0.33	17	4.2	1.8
充足率(%)	102	100	124	116	95	233	117	152	171	88	100
3才未満児	458	18	15.8	250	1.6	343	0.29	0.45	24	2.9	1.5
目標量	469	18.8	13	219	2.3	194	0.25	0.29	18	3.8	1.6
充足率(%)	98	96	122	114	70	177	116	155	133	76	94