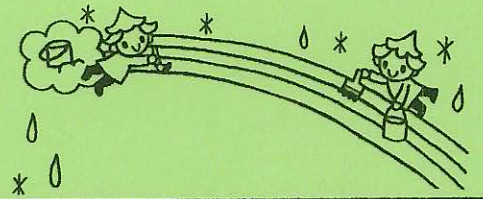




こんげつの よてい こんだてひょう



平成26年 6月分

日(曜)	献立名(共通分)		献立名(未満児加食分)		備考	予定栄養価(以上児)			
	副食	間食(PM)	間食(AM)	主食		エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)
1(日)									
2(月)	卵のとろりんスープ まさご揚げ オレンジ	ドリンクヨーグルト 食べる小魚	アスパラガス 牛乳	ご飯 きゃべつ和え	プール開き	274	16.2	9.2	1.3
3(火)	赤魚の煮付け かみかみサラダ キウイ ほうじ茶	せんべい ジョア(ピーチ)	動物ビスケット 牛乳	ご飯 ニラ玉汁		381	18.3	13.2	1.4
4(水)	焼き肉 スタミナナムル グレープフルーツ ほうじ茶	おやつパン(あんバター) 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 絹さや汁		345	16.8	18.4	1.7
5(木)	五色煮 半月卵 パナナ ほうじ茶	ビスコ 牛乳	元気ヨーグルト	ご飯 栄養麩汁		347	12.7	15.4	1.0
6(金)	和風スパゲティレバーのケチャップ煮 牛乳 オレンジ	手作りプリン クラッカー	バナナ	ご飯 牛乳		442	18.9	22.4	1.4
7(土)	クリームサンド 厚揚げのケチャップ煮 牛乳 キウイ	ももゼリー せんべい	クラッカー スポロン	クリームサンド 牛乳		505	19.8	19.2	1.2
8(日)									
9(月)	肉団子スープ 竹輪の磯辺揚げ オレンジ	フルーツヨーグルト おしゃぶり昆布	ビスケット 牛乳	ご飯 ひじきサラダ		329	20.1	12.5	1.7
10(火)	ししゃもフライ 土佐和え パナナ ほうじ茶	せんべい ヤクルト400	玉子ボーロ 牛乳	ご飯 なす汁		300	12.5	7.0	1.5
11(水)	松風焼き 温野菜 キウイ ほうじ茶	おやつパン(甘バター) 牛乳	せんべい スポロン	ご飯 わかめ汁		293	17.7	10.8	1.4
12(木)	じゃが芋のひき肉煮 厚焼き卵 グレープフルーツ ほうじ茶	ビスケット 牛乳	食べるジョア	ご飯 小松菜汁		378	15.6	15.1	0.9
13(金)	お誕生会 ●ガーリックライス 鶏肉の唐揚げ 心太サラダ すまし汁 ミルミル さくらんぼ●	デコレーションアイス	せんべい 牛乳	お楽しみ献立	お誕生会	587	28.3	23.5	3.0
14(土)	ウインナードッグパン 豆乳 ブルーネ キウイ	バナナ	麩菓子 牛乳	ウインナードッグパン 豆乳		546	15.5	16.8	1.4
15(日)									
16(月)	グリーンアスパラカレー 小女子甘煮 牛乳 オレンジ	手作りヨーグルト するめ	せんべい ヤクルト	ご飯 牛乳		319	17.3	11.6	1.8
17(火)	焼き魚 ポテトサラダ 煮豆 さくらんぼ ほうじ茶	せんべい 牛乳	アスパラガス スポロン	ご飯 かき玉汁		357	19.7	16.3	1.4
18(水)	ヒレカツ 三色和え グレープフルーツ ほうじ茶	手作りカレーパン 牛乳	バナナ	ご飯 絹さや汁		401	21.5	15.2	2.5
19(木)	五目納豆 かぼちゃの甘煮 パナナ ほうじ茶	クラッカー チーズ ジョア(ブルーベリー)	動物ビスケット 牛乳	ご飯 ニラ汁		399	17.8	11.0	1.7
20(金)	ソース焼きそば ボイルウインナー 牛乳 さくらんぼ	せんべい スポロン	りんごゼリー	ご飯 牛乳		412	15.9	17.5	1.3
21(土)	ソフトフランスピーナツパン 野菜たっぷり中華スープ 牛乳 オレンジ	ビスコ 野菜生活	せんべい ヤクルト	ソフトフランスピーナツパン 牛乳		475	15.1	18.8	1.9
22(日)									
23(月)	ブロッコリーシチュー 高野豆腐と竹輪の煮物 グレープフルーツ	ドリンクヨーグルト 食べる小魚	玉子ボーロ 牛乳	ご飯 青菜和え		312	16.8	9.7	2.2
24(火)	カレイのマリネ きゃべつ和え キウイ ほうじ茶	ビスケット 牛乳	なかよしプリン	ご飯 小松菜汁		266	12.1	9.3	1.1
25(水)	ローストチキン マカロニサラダ パナナ ほうじ茶	おやつパン(パンプキン) 牛乳	せんべい ヤクルト	ご飯 わかめ汁		417	16.2	22.0	1.2
26(木)	ひじきの寄せ煮 スクランブルエッグ キウイ ほうじ茶	せんべい ミルミル	ビスケット 牛乳	ご飯 なす汁		310	13.9	11.0	1.5
27(金)	三色そうめん 野菜の天ぷら 牛乳 メロン	かおりおにぎり 気になる野菜	せんべい スポロン	三色そうめん 牛乳		304	8.7	4.4	1.5
28(土)	チョコサンド きんぴらごぼう 牛乳 オレンジ	ミルクプリン せんべい	バナナ	チョコサンド 牛乳		500	14.2	17.8	1.2
29(日)									
30(月)	けんちん汁 鶏肉のサツパリ煮 キウイ	手作りヨーグルト するめ	麩菓子 牛乳	ご飯 コーンソーテー		279	19.4	10.4	2.6

今月の食育目標

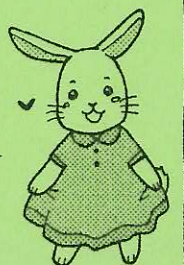
よくかんで食べよう



ジメジメした季節

カビに注意しましょう

気温や湿度が上がるにつれて、カビだけでなく、食中毒も起こりやすくなります。カビがはえないように予防することは食中毒の発生を予防することにもつながります。食べ物や料理は適切な保存を心がけながら、早めに食べ切るようにしましょう。



* 材料の都合により献立を変更する場合があります。



門田報徳保育園