

# 6月の献立表です

2023年6月 月間献立表

ぎのわんおひさま保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1	2	3
昼食				ごはん、魚のカレー揚げ、キャベツ炒め、大根スープ	ごはん、麻婆茄子、豚汁、バナナ	ビビンバ丼、みそ汁(油揚げ・玉ねぎ)、もも
午後おやつ				豆乳、フルーツポンチ	豆乳、ちんすこう	豆乳、マシュマロサンド
	5	6	7	8	9	10
昼食	ごはん、切干し大根の炒め、納豆みそ、えのきのすまし汁	沖縄そば、もやしのごま和え、りんご	タコライス、ポテトフライ、アーサ汁、オレンジ	ごはん、鮭のトマトマヨ焼き、ブロッコリー炒め、コーンクリームスープ	そばろ丼、ナゲット、白菜スープ、バナナ	ブルコギ丼、みそ汁(油揚げ・玉ねぎ)、パイン
午後おやつ	豆乳、ツナサンド	豆乳、あじさいゼリー	豆乳、ラスク	豆乳、サターアングギー	豆乳、フルーツゼリー、Caウエハース	豆乳、クリームパン
	12	13	14	15	16	17
昼食	ごはん、肉じゃが、しらすごま和え、みそ汁(豆腐・わかめ)	ごはん、白身魚のみそ焼き、ゴーヤーチャンプル、こまつなスープ、オレンジ	ごはん、ドライカレー、グリーンサラダ、バナナ	パン、マーマレードチキン、ジャーマンポテト、ミネストローネ、りんご	ごはん、鮭のチーズ焼き、和風スパゲティサラダ、キャベツのみそ汁	焼とり丼、みそ汁(こまつな・麩)、もも
午後おやつ	豆乳、揚げパン	豆乳、スコーン	豆乳、ヨーグルト、Caウエハース	豆乳、みそおにぎり	豆乳、バナナケーキ	豆乳、ちんびん
	19	20	21	お井当会	22	23
昼食	ごはん、白身フライ、クープイリチー、すまし汁、オレンジ	ごはん、タンドリーチキン、にんじんイリチー、こまつなスープ			冷やし中華、カボチャコロッケ、スイカ	豚二郎丼、みそ汁(油揚げ・玉ねぎ)、パイン
午後おやつ	豆乳、フルーツサンド	豆乳、クッキー	豆乳、スイートポテト	豆乳、わかめおにぎり		豆乳、シリアルバー
	26	27	28	お誕生日会	29	30
昼食	ごはん、鮭のみそマヨ焼き、キャベツ炒め、みそ汁(豆腐・わかめ)	ごはん、白身魚の南蛮漬け、ぎんびらごぼう、アーサ汁	わかめごはん、鶏肉の唐揚げ、ポテトサラダ、オニオンスープ、バナナ	インディアンスパゲッティ、ポテトチーズ焼き、コーンクリームスープ、オレンジ	ごはん、照焼きチキン、こまつなサラダ、イナムドッチ	
午後おやつ	豆乳、ヒラヤーチー	豆乳、ヨーグルト、Caウエハース	豆乳、パースデーケーキ	豆乳、ひじきおにぎり	豆乳、ツナコーンマフィン	

3歳未満児・平均エネルギー 395.1kcal/たんぱく質 14.9g/脂質 13.6g/塩分 1.2g  
 3歳以上児・平均エネルギー 495.2kcal/たんぱく質 18.6g/脂質 17g/塩分 1.5g