



6月の献立

盛こども園



	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	1日(土)	
<p>～ 旬の食材 ～</p> <p>☆ かつお ☆ アスパラガス ☆ さやいんげん</p> <p>☆ レタス ☆ ごぼう ☆ さくらんぼ ☆ メロン</p>			<p>【 郷土料理 】</p> <p>❁ フィッシュハンバーグ (大船渡)</p> <p>❁ せんべい汁(八戸地方)</p> <p>❁ がんづき(気仙地方)</p>		<p>〈お弁当の日〉</p>	
	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
昼食	豚肉のマールド 焼き シルバーサラダ じゃが芋のみそ汁 ミニトマト	かつおのしぐれ煮 ひじきの炒り豆腐 にら玉汁 オレンジ	〈完全給食〉 ビビンバ 丼 しいたけと白菜の スープ 甘夏	五目納豆 ちくわのチーズ 揚げ いなか汁 ミニトマト	肉じゃが アスパラガス和え 豆腐スープ メロン	〈希望保育〉
15時	麦茶 しらすおにぎり	牛乳 煮干し・Ca せんべい	牛乳 キャロットドーナツ	牛乳 小豆蒸しパン	牛乳 フライドドック	
kcal	427	338	656	431	480	
	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
昼食	ポークピカタ たきぎ和え ほうれん草のみそ汁 トマト	鮭の照り焼き 大豆サラダ すまし汁 甘夏	〈完全給食〉 天ぷらうどん コーンサラダ ぶどう	干草卵焼き 切干大根サラダ 小松菜のみそ汁 オレンジ	【郷土料理の日】 ❁フィッシュハンバーグ いんげんのごま和え ❁せんべい汁 さくらんぼ	焼きそば わかめスープ
15時	麦茶 しょうゆだんご	牛乳 ピザトースト	牛乳 バナナマフィン	牛乳 メロンパン	牛乳 ❁がんづき	麦茶 おかし
kcal	365	452	623	482	421	
	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
昼食	鶏肉の照り焼き ブロッコリーのサラダ なめこ汁 トマト	鮭のマリネ 温野菜 大根のみそ汁 ミニトマト	〈完全給食〉 【おにぎりの日】 おにぎり 切干大根煮 豚汁 オレンジ	さばの竜田揚げ 酢の物 レタスのみそ汁 ぶどう	酢豚 スパゲティサラダ ミニトマト	〈希望保育〉 
15時	牛乳 きなこあめ	牛乳 ジャムサンド	麦茶 なべやき	牛乳 じゃこトースト	麦茶 みそもち	
kcal	482	431	657	519	376	
	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
昼食	タンドリーチキン 南瓜サラダ 豆乳スープ ミニトマト	たらのみそ焼き 金平ごぼう わかめのみそ汁 オレンジ	〈誕生会〉 ケロちゃんご飯 から揚げ ミニトマト すまし汁 さくらんぼ	ハムエッグ いりこ大豆 えのきのみそ汁 オレンジ	クリームシチュー 春雨サラダ メロン	スパゲティ 野菜スープ
15時	牛乳 焼きポテトもち	牛乳 どら焼き	麦茶 あじさいゼリー	牛乳 南瓜入り蒸しパン	麦茶 チャーハン	麦茶 おかし
kcal	499	423	515	390	329	

・ 献立は都合により変更になる場合がございます。何卒、ご了承ください。

・ エネルギー (kcal) は、こども園で出している昼食とおやつの合計です。1日の平均塩分量は2.4gです。

・ 1日(土)は、年中・年長児の親子遠足です。みなさんお弁当の用意をお願いします。

※ 郷土料理のフィッシュハンバーグは、げんちゃんだよりで紹介しています。ぜひ、ご覧ください。