



6月の献立

盛こども園



	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
	豚肉のみそ焼き かぼちゃサラダ いなか汁 トマト	かじきの照り焼き パプリカと春雨炒め かぶのみそ汁 オレンジ	<完全給食> グリル-ごはん 五目ひじき煮 厚揚げのみそ汁 ゼリー	焼き鮭 スティックごぼう キャベツのみそ汁 ぶどう	カレー肉じゃが 豆腐スープ バナナ	うどん ひじきおにぎり
15時	牛乳 小豆入り蒸しパン	牛乳 たこ焼きボール	牛乳 どら焼き	牛乳 かぼちゃだんご	牛乳 ピザトースト	麦茶 せんべい
Kcal	468	461	477	487	638	
	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
昼食	タンドリーチキン マセドアンサラダ レタスのみそ汁 ミニトマト	かつおの ごまがらめ 温野菜 大根のみそ汁 グレープフルーツ	<完全給食> ビーフステーキ コーンサラダ ヨーグルト	【郷土料理】 炒り鶏 いんげんの ごま和え ☆いわしの すりみ汁 ゼリー	ポークビーンズ スパゲティスープ 甘夏	<希望保育>
15時	牛乳 ボンデケーキ	牛乳 ポテトもち	牛乳 ラスク	牛乳 ☆なべ焼き	麦茶 お好み焼き	
kcal	550	391	660	441	432	
	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
昼食	ポークピカタ お浸し 玉ねぎのみそ汁 トマト	鮭のしょうが焼き きんぴらごぼう アスパラのみそ汁 オレンジ	<完全給食> 炊き込みごはん 甘辛肉だんご 鉄たっぶりサラダ 麩のすまし汁 ゼリー	かぼちゃののり ゆでブロッコリー わかめのみそ汁 ゼリー	五目納豆 ちくわのチーズ揚げ ごぼうと絹さやの みそ汁 ミニトマト	スパゲティ 野菜スープ
15時	牛乳 きなこだんご	牛乳 ロールパン	麦茶 フルーツヨーグル	牛乳 しらすおにぎり	牛乳 煮干し	麦茶 せんべい
kcal	499	480	579	426	420	
	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
昼食	鶏天 たきぎ和え なめこ汁 トマト	たらのみそ焼き 切干大根とひじきの サラダ にら玉汁 グレープフルーツ	<誕生会> カレーピラフ エビフライ 三色サラダ 豆腐とわかめスープ さくらんぼ	ほっけの焼き魚 ピーマン炒め いんげんのみそ汁 メロン	なすのミートグラタン スティック野菜 ツルツルスープ	<希望保育>
15時	麦茶 焼きそば	牛乳 おからドーナツ	麦茶 あじさいゼリー	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 きなこマカロニ	
kcal	368	409	456	435	459	
	29日(月)	30日(火)	<p>～ 旬の食材 ～</p> <p>☆かつお ☆さやいんげん</p> <p>☆アスパラガス</p> <p>☆ごぼう ☆レタス</p> <p>☆さくらんぼ ☆メロン</p>		<p>6月19日は「食育の日」です。</p> <p>今年は、歯を強くする食材(カルシウム)を多く取り入れたメニューにしました。よく噛んで、成長に必要な栄養を摂り、丈夫な身体を作りましょう。</p>	
昼食	豚肉のマニッシュ焼き コールスローサラダ 大根のみそ汁 ミニトマト	きすの天ぷら 切干大根サラダ オクラのみそ汁 オレンジ				
15時	麦茶 冷やしうどん	牛乳 おかしバイキング				
kcal	358	362				

- ・ 献立は都合により変更になる場合があります。
- ・ 1日の平均塩分量は2.3gです。

こども達に人気の五目納豆
のレシピです。(幼児1人分)

引き割り納豆・20g、しらす干し・3g、ハム・5g
ほうれん草・5g、長ねぎ・3g、醤油・少々、青のり・少々
①ほうれん草と長ネギを粗みじん切りにして、ゆでる。
②ハムを細かく切り、ゆでたしらす干しと青のりを①と納豆に入れ醤油で味を調える。 ※チーズを入れても美味しいです。