

【6月の目標】

むし歯を
なくしましょう



1日(金)

親子遠足



21日(木)

誕生会

ごはんは
いりません。



27日(水)

保育参観

(2歳児)



日	曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	赤血や肉になる	黄熱や力となる	緑調子をとのえる	未満児 主食	おやつ	栄養価	以上児
1	金										
2	土	ビスケット お茶	親子煮 玉ねぎの味噌汁 バナナ 牛乳	醤油 みりん だし汁 味噌	鶏もも肉 卵 牛乳	米	人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	バームクーヘン ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 581cal 16.4g 11.4g 16.0g 1.8g 2.0g	373cal 16.4g 11.4g 16.0g 1.8g 2.0g
4	月	せんべい 牛乳	ローストチキン ミニトマト 切り干し大根サラダ コンソメスープ	醤油 みりん 醤油 酢 油 コンソメ	鶏もも肉 ハム	米 白ごま	玉ねぎ 生姜 にんにく ミニトマト 人参 きゅうり 切り干し大根 人参 玉葱	ごはん	オレンジカップ ケーキ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 603cal 21.6g 18.8g 20.8g 2.3g 2.6g	415cal 21.6g 18.8g 20.8g 2.3g 2.6g
5	火	クッキー 牛乳	焼き魚 もやし煮 じゃが芋の味噌汁 スイカ	塩 醤油 みりん だし汁 味噌	甘塩紅鯉 油揚げ かまぼこ	米 じゃが芋	人参 もやし ピーマン 人参	ごはん	ヨーグルト蒸しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 630cal 27.3g 23.8g 23.3g 1.8g 1.8g	430cal 27.3g 23.8g 23.3g 1.8g 1.8g
6	水	ビスケット 牛乳	豆腐ハンバーグ ほうれん草のなめ菜和え 大根の味噌汁	醤油 みりん 醤油 酢 油 だし汁 味噌	豚ひき肉 豆腐 卵 油揚げ	米 パン粉	人参 玉葱 ピーマン 人参 ほうれん草 なめ菜 人参 大根	ごはん	焼きドーナツ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 483cal 15.9g 9.3g 13.2g 4.8g 0.9g	258cal 15.9g 9.3g 13.2g 4.8g 0.9g
7	木	せんべい 牛乳	ツナ入り卵焼き ミニトマト 野菜サラダ 豆腐の味噌汁	コンソメ 醤油 砂糖 酢 油 だし汁 味噌	卵 ツナ 豆腐 わかめ	米	人参 玉葱 ピーマン ミニトマト 人参 きゅうり コーン キャベツ 葱	ごはん	じゃが芋のマフィン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 482cal 15.9g 11.4g 13.2g 9.2g 1.4g	276cal 15.9g 11.4g 13.2g 9.2g 1.4g
8	金	クッキー 牛乳	さわらのごま味噌焼き 切り干し大根の煮物 麩の味噌汁 メロン	味噌 みりん 醤油 みりん だし汁 味噌	さわら かまぼこ 油揚げ わかめ	米 白ごま 麩	人参 玉葱 ピーマン 人参 ほうれん草 コーン 人参 玉葱	ごはん	メロンパンクッキー 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 685cal 24.0g 20.3g 29.8g 29.8g 1.8g	517cal 24.0g 20.3g 29.8g 29.8g 1.8g
9	土	ビスケット お茶	鶏肉の甘辛焼き ミニトマト 玉葱の味噌汁 バナナ	醤油 みりん だし汁 味噌	鶏もも肉 牛乳	米	葱 ミニトマト 人参 玉葱	ごはん	クリームパン ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 624cal 22.4g 21.3g 19.4g 18.7g 2.2g	478cal 22.4g 21.3g 19.4g 18.7g 2.2g
11	月	せんべい 牛乳	ドライカレー コンソメスープ バナナ	ケチャップ ソース カレー粉 コンソメ	豚ひき肉 牛乳	米	人参 玉葱 生姜 にんにく ピーマン 人参 玉葱	ごはん	ヨーグルト せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 558cal 14.8g 9.1g 13.3g 9.1g 0.6g	338cal 14.8g 9.1g 13.3g 9.1g 0.6g
12	火	クッキー 牛乳	エビのつみれ揚げ フロッキーのおかか和え 豆腐の味噌汁	塩 昆布だし 醤油 だし汁 味噌	えび はんぺん かつお節 豆腐	米 油 卵 バン粉	人参 ブロッコリー 人参 玉葱	ごはん	カスタードパイ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 536cal 24.4g 14.4g 21.9g 11.5g 1.5g	211cal 24.4g 14.4g 21.9g 11.5g 1.5g
13	水	ビスケット 牛乳	ハヤシライス オレンジ	ハヤシルー	豚ばら肉	米	玉葱 オレンジ	ごはん	プリン せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 451cal 16.2g 14.9g 12.0g 17.5g 1.9g	443cal 16.2g 14.9g 12.0g 17.5g 1.9g
14	木	せんべい 牛乳	オムレツ ほうれん草のサラダ じゃが芋スープ スイカ	コンソメ 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	卵 ベーコン 豆腐 わかめ	米 じゃが芋	人参 玉葱 ピーマン 人参 ほうれん草 コーン 人参	ごはん	ごまクッキー 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 581cal 20.0g 15.7g 23.0g 21.8g 1.3g	410cal 20.0g 15.7g 23.0g 21.8g 1.3g
15	金	クッキー 牛乳	かじきのチーズフライ フロッキーサラダ 豆腐の味噌汁	塩 コンヨウ 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	かじき 豆腐 わかめ	米 粉チーズ バン粉 油	人参 ブロッコリー コーン 葱	ごはん	人参チーズ 蒸しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 664cal 29.9g 26.5g 27.0g 24.8g 2.1g	484cal 29.9g 26.5g 27.0g 24.8g 2.1g
16	土	ビスケット お茶	肉豆腐 麩の味噌汁 オレンジ	醤油 みりん だし汁 味噌	豆腐 豚ばら肉 牛乳	米 糸こんに 麩	玉葱 人参 玉葱	ごはん	ウインナーパン ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 335cal 11.8g 13.3g 14.3g 15.9g 1.3g	369cal 11.8g 13.3g 14.3g 15.9g 1.3g
18	月	せんべい 牛乳	ポークビーンズ 南瓜サラダ 卵スープ	ケチャップ マヨネーズ コンソメ	大豆 豚肩ロース 卵	米 じゃが芋	人参 玉葱 トマト缶 ピーマン 人参 きゅうり 南瓜 人参 玉葱	ごはん	ピザ蒸しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 699cal 22.3g 20.5g 31.1g 20.2g 2.2g	515cal 22.3g 20.5g 31.1g 20.2g 2.2g
19	火	クッキー 牛乳	さわらのサックリカレー揚げ ぎゅうりのナムル 玉ねぎの味噌汁	カレー粉 マヨネーズ 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	さわら わかめ	米 油 小麦粉 片栗粉	人参 きゅうり もやし 玉葱	ごはん	黒ゴママフィン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 546cal 23.6g 20.5g 22.2g 20.2g 1.7g	412cal 23.6g 20.5g 22.2g 20.2g 1.7g
20	水	ビスケット 牛乳	豆腐とエビのケチャップ煮 春雨サラダ 大根の味噌汁	ケチャップ 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	豆腐 エビ かにかまぼこ 油揚げ	米 油 片栗粉 春雨	玉葱 人参 玉葱	ごはん	ドーナツ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 512cal 14.4g 20.4g 13.9g 17.8g 2.8	373cal 14.4g 20.4g 13.9g 17.8g 2.8
21	木	せんべい 牛乳 誕生会	豚肉の混ぜご飯 エビフライ キャベツのサラダ フロッキー・ミニトマト添え	ごま油 塩 ソース 塩 コンヨウ 醤油 砂糖 酢 ごま油	豚ばら肉 エビ 卵	米 パン粉 小麦粉 卵 油	人参 コーン ピーマン 人参 コーン キャベツ きゅうり ミニトマト ブロッコリー 玉葱 万能葱	ごはん	ケーキ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 744cal 23.1g 25.3g 31.4g 28.9g 2.3g	731cal 23.1g 25.3g 31.4g 28.9g 2.3g
22	金	クッキー 牛乳	シューマイ 人参とツナのきんぴら じゃが芋の味噌汁 オレンジ	醤油 みりん だし汁 味噌	シューマイ ツナ	米 糸こんに じゃが芋	人参 玉葱 人参	ごはん	バームクーヘン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 676cal 20.6g 16.6g 24.2g 22.7g 1.5g	515cal 20.6g 16.6g 24.2g 22.7g 1.5g
23	土	ビスケット お茶	豚肉のカレーソテー 玉葱の味噌汁 牛乳	カレー粉 醤油 だし汁 味噌	豚バラ肉 牛乳	米 油 片栗粉	玉葱 人参 玉葱	ごはん	ミニクリームパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 635cal 17.0g 11.9g 22.0g 18.7g 1.3g	432cal 17.0g 11.9g 22.0g 18.7g 1.3g
25	月	せんべい 牛乳	カジキの甘辛煮 フロッキーのおかか和え 麩の味噌汁 スイカ	醤油 みりん 醤油 酢 油 だし汁 味噌	かじき かつお節	米 油 片栗粉	人参 ブロッコリー 人参 玉葱	ごはん	レモンカップケーキ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 523cal 15.3g 12.6g 15.3g 1.6g 1.8g	354cal 15.3g 12.6g 15.3g 1.6g 1.8g
26	火	クッキー 牛乳	豆腐のカレー煮 キャベツとツナのマヨサラダ わかめの味噌汁	カレールー マヨネーズ だし汁 味噌	豚ひき肉 豆腐 ツナ わかめ	米	玉葱 人参 玉葱	ごはん	もちもちドーナツ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 560cal 16.9g 11.7g 17.8g 14.4g 1.6g	363cal 16.9g 11.7g 17.8g 14.4g 1.6g
27	水	ビスケット 牛乳 保育参観	鶏肉のケチャップ煮 ポテトサラダ コンソメスープ メロン	ケチャップ マヨネーズ コンソメ	鶏もも肉	米 じゃが芋	人参 人参 玉葱	ごはん	ココア蒸しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 685cal 21.3g 16.4g 23.8g 24.4g 2.1g	479cal 21.3g 16.4g 23.8g 24.4g 2.1g
28	木	せんべい 牛乳	まきご揚げ キャベツのお浸し 大根の味噌汁	醤油 醤油 味噌 だし汁 味噌	豆腐 ちりめんじゃこ 鶏ひき肉 エビ 卵 かつお節	米 油	人参 人参 玉葱	ごはん	ハムとチーズの 蒸しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 470cal 15.5g 15.5g 9.3g 12.3g 1.3g	374cal 15.5g 15.5g 9.3g 12.3g 1.3g
29	金	クッキー 牛乳	五目卵焼き ミニトマト 中華きゅうり じゃが芋の味噌汁	だし汁 塩 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	卵 鶏ひき肉 かにかまぼこ	米 じゃが芋	人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	ゼリー せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 531cal 16.1g 11.1g 9.3g 6.6g 0.9g	378cal 16.1g 11.1g 9.3g 6.6g 0.9g
30	土	ビスケット お茶	コーンシチュー オレンジ 牛乳	シチュールー	鶏もも肉 牛乳	米 油 じゃが芋	人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	ボンデドーナツ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 511cal 10.1g 7.8g 15.7g 14.2g 0.3g	348cal 10.1g 7.8g 15.7g 14.2g 0.3g