

【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・調子をとどめる	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	鶏肉煮 玉ねぎの味噌汁 バナナ	醤油 みりん だし汁 味噌	鶏もも肉	米	人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 581cal 16.4g 16.0g 1.8g 2.0g	373cal 11.4g 12.0g 1.8g 2.0g
4	月	せんべい 豆乳	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 鶏がらスープ 塩	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 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 603cal 21.6g 20.8g 2.3g 2.6g	415cal 18.8g 19.8g 2.3g 2.8g
5	火	クッキー 豆乳	焼き魚 もやし煮 じゃが芋の味噌汁 スイカ	醤油 みりん だし汁 味噌	鰯 油揚げ かまぼこ	米 じゃが芋	人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	イチゴ蒸しパン 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 630cal 27.3g 23.3g 1.8g 0.9g	430cal 23.8g 19.2g 1.8g 1.8g
6	水	ビスケット 豆乳	豆腐ハンバーグ ほうれん草のなめ茸和え 大根の味噌汁	醤油 みりん 醤油 味噌 だし汁 味噌	豚ひき肉 豆腐 油揚げ	米 パン粉	人参 玉葱 人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 483cal 15.9g 13.2g 1.3g 0.9g	258cal 9.3g 4.8g 1.8g 0.9g
7	木	せんべい 豆乳	鶏肉のケチャップ焼き ミニトマト 野菜サラダ 豆腐の味噌汁	ケチャップ 醤油 砂糖 酢 油 だし汁 味噌	鶏もも肉 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	じゃが芋の蒸しパン 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 482cal 15.9g 13.2g 1.2g 1.4g	276cal 11.4g 9.2g 1.2g 1.4g
8	金	クッキー 豆乳	魚のごま味噌焼き 切り干し大根の煮物 鮭の味噌汁 メロン	味噌 みりん 醤油 みりん だし汁 味噌	鰯 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 玉葱 人参 玉葱	ごはん	蒸しパン 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 685cal 24.0g 29.8g 1.8g 1.8g	517cal 20.3g 29.8g 1.8g 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	米	葱 ミニトマト 人参 玉葱	ごはん	ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 624cal 22.4g 19.4g 2.2g 2.3g	478cal 21.3g 18.7g 2.2g 2.3g
11	月	せんべい 豆乳	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 鶏がらスープ	豚ひき肉	米	人参 玉葱 生姜 にんにく ピーマン 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 558cal 14.8g 13.3g 0.6g 0.4g	338cal 9.1g 9.1g 0.6g 0.4g
12	火	クッキー 豆乳	鶏肉のケチャップ焼き プロッコリーのおかか和え 豆腐の味噌汁	コンソメ 醤油 だし汁 味噌	鶏もも肉 かつお節 豆腐	米	人参 玉葱 ピーマン 人参 プロッコリー 人参 玉葱	ごはん	ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 536cal 24.4g 21.9g 1.5g 1.4g	211cal 14.4g 11.5g 1.5g 1.4g
13	水	ビスケット 豆乳	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	ゼリー せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 451cal 16.2g 12.0g 1.9g 2.1g	443cal 15.7g 13.3g 1.9g 2.1g
14	木	せんべい 豆乳	鶏肉のケチャップ焼き ほうれん草のサラダ じゃが芋スープ スイカ	ケチャップ 醤油 砂糖 酢 ごま油 鶏がらスープ	鶏もも肉	米	人参 玉葱 ピーマン 人参 ほうれん草 コーン 人参 スイカ	ごはん	ビスケット 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 581cal 20.0g 23.0g 1.3g 1.3g	410cal 15.7g 21.8g 1.3g 1.3g
15	金	クッキー 豆乳	かじきのフライ プロッコリーサラダ 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 パン粉 油 じゃが芋	人参 玉葱 人参 プロッコリー コーン 人参 スイカ	ごはん	人参チーズ 蒸しパン 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 664cal 29.9g 27.0g 2.1g 2.6g	484cal 26.5g 24.8g 2.1g 2.6g
16	土	ビスケット 豆乳	肉豆腐 鮭の味噌汁 オレンジ	醤油 みりん だし汁 味噌	豆腐 豚ばら肉	米 糸こん 麩	玉葱 人参 玉葱	ごはん	ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 335cal 11.8g 14.3g 1.3g 1.4g	369cal 13.3g 15.9g 1.3g 1.4g
18	月	せんべい 豆乳	ポークビーフ 南瓜サラダ スープ	ケチャップ 塩 コンソメ	大豆 豚肩ロース	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 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 699cal 22.3g 31.1g 2.2g 2.1g	515cal 20.5g 20.2g 2.2g 2.1g
19	火	クッキー 豆乳	魚のサッパリカレー揚げ きゅうりのナムル 玉ねぎの味噌汁	カレー粉 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	鰯 わかめ	米 油 小麦粉 片栗粉	人参 玉葱 人参 きゅうり もやし 人参 玉葱	ごはん	黒ゴマ蒸しパン 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 546cal 23.6g 22.2g 1.7g 1.8g	412cal 20.5g 20.2g 1.7g 1.8g
20	水	ビスケット 豆乳	豆腐のケチャップ煮 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 油揚げ	米 油 片栗粉 春雨	玉葱 人参 玉葱 人参 大根	ごはん	蒸しパン ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 512cal 14.4g 13.9g 2.8 1.9g	373cal 20.4g 17.8g 2.8 1.9g
21	木	せんべい 豆乳 牛乳 誕生会	豚肉の混ぜご飯 鶏フライ キャベツのサラダ プロッコリー・ミニトマト添え スープ メロン	ごま油 塩 ソース 塩 コンヨウ 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	豚ばら肉 鶏もも肉	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 玉葱 万能ねぎ 人参 玉葱	ごはん	ケーキ 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 744cal 23.1g 31.4g 2.3g 2.7g	731cal 25.3g 28.9g 2.3g 2.7g
22	金	クッキー 豆乳	ジュウマイ 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	シュウマイ ツナ	米 糸こん じゃが芋	人参 人参 玉葱	ごはん	蒸しパン 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 676cal 20.6g 24.2g 1.5g 2.1g	515cal 16.6g 22.7g 1.5g 2.1g
23	土	ビスケット お茶	豚肉のカレーソーテー 玉葱の味噌汁 バナナ	カレー粉 醤油 だし汁 味噌	豚バラ肉	米	玉葱 人参 玉葱	ごはん	ビスケット 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 635cal 17.0g 22.0g 1.3g 1.3g	432cal 11.9g 18.7g 1.3g 1.3g
25	月	せんべい 豆乳	カジキの甘辛煮 プロッコリーのおかか和え 鮭の味噌汁 スイカ	醤油 みりん 醤油 だし汁 味噌	鰯 かつお節	米 油 片栗粉 麩	人参 プロッコリー 人参 玉葱	ごはん	レモンカップケーキ 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 523cal 15.3g 15.6g 1.6g 1.8g	354cal 23.8g 12.6g 1.6g 1.8g
26	火	クッキー 豆乳	豆腐のカレー煮 キャベツとツナのサラダ わかめの味噌汁	カレールー 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	豚ひき肉 豆腐 ツナ わかめ	米	人参 玉葱 ピーマン 人参 玉葱	ごはん	もちもちドーナツ 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 560cal 16.9g 17.8g 1.6g 1.7g	363cal 15.7g 14.4g 1.6g 1.7g
27	水	ビスケット 豆乳 保育参観	鶏肉のケチャップ煮 コンソメスープ メロン	ケチャップ 塩 鶏がらスープ	鶏もも肉	米 じゃが芋	玉葱 人参 玉葱	ごはん	ココア蒸しパン 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 685cal 21.3g 23.8g 2.1g 2.3g	479cal 16.4g 24.4g 2.1g 2.3g
28	木	せんべい 豆乳	まさご揚げ キャベツのお浸し 大根の味噌汁	醤油 醤油 だし汁 味噌	豆腐 ちりめんじゃこ 鶏ひき肉 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 豆乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 470cal 15.5g 9.3g 1.3g 1.2g	374cal 15.5g 12.3g 1.3g 1.2g
29	金	クッキー 豆乳	鶏肉のケチャップ焼き ミニトマト 中華きゅうり じゃが芋の味噌汁	ケチャップ 醤油 だし汁 味噌	鶏もも肉	米	人参 玉葱 ピーマン ミニトマト きゅうり 人参	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 9.3g 0.9g 6.9g	378cal 11.1g 6.6g 0.9g 6.9g
30	土	ビスケット お茶	コーンシチュー オレンジ 豆乳	醤油 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌 シチュールー	鶏もも肉	米 じゃが芋 じゃが芋	人参 玉葱 グリンピース コーン	ごはん	蒸しパン ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 511cal 10.1g 15.7g 0.3g 0.3g	348cal 7.8g 14.2g 0.3g 0.3g