



# 6月の献立表と三色栄養素



つばきこども園

	メニュー	赤(血や肉になる食品)	黄(力や熱になる食品)	緑(体の調子を整える食品)	午後間食
1	水 鶏肉のマーマレード焼き ひじきの煮物 五目味噌汁 (バナナ)	鶏肉・ひじき・油揚げ・味噌	米・マーマレード	人参・いんげん・大根・しいたけ・ごぼう・ねぎ	焼きそば
2	木 さばの味噌煮 ほうれん草のごま和え かき玉汁	さば・卵・味噌	米・ごま	ほうれん草・もやし・人参・えのき・万能ねぎ	Caクッキー Caウエハース
3	金 ポークチャップ さつま芋のオレンジ煮 豆腐とレタスのスープ	豚肉・豆腐	米・さつまいも	玉ねぎ・マッシュルーム・レタス・人参	マカロニあべかわ
4	土 あんかけ焼きそば チーズ ゼリー	豚肉・チーズ	中華麺・ゼリー	玉ねぎ・人参・ピーマン	蒸しパン
6	月 肉じゃが ほうれん草のお浸し なめこの味噌汁	豚肉・油揚げ・わかめ・味噌・かつお節	米・糸こんにゃく・じゃが芋	玉ねぎ・人参・いんげん・ほうれん草・もやし・なめこ・ねぎ	プリン
7	火 なすとズッキーニの味噌炒め かぼちの甘煮 ワンタンスープ (りんご)	豚肉・味噌	米・ワンタン	なす・ズッキーニ・パプリカ・南瓜・チンゲン菜・しいたけ・人参	Caドーナツ
8	水 ハヤシライス スパゲティサラダ オレンジ	豚肉・ツナ・豆乳	米・スパゲティ・ハヤシルウ	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・グリーンピース・きゅうり・オレンジ	フレンチトースト
9	木 鮭の照り焼き 太きゅうりのそぼろあん えのきの味噌汁	鮭・ひき肉・味噌	米	太きゅうり・キャベツ・えのき・人参	Caせんべい チーズ
10	金 お好み焼き風卵焼き 中華漬け なすの味噌汁 (バナナ)	卵・豚肉・かつお節・青のり	米・ごま	キャベツ・きゅうり・人参・なす・玉ねぎ・万能ねぎ	たいやき (未満児 クロワッサン)
11	土 すき焼き風うどん チキンナゲット ヨーグルト	豚肉・豆腐・チキンナゲット・ヨーグルト	うどん	白菜・人参・ねぎ	おにぎり
13	月 ツナとポテトのチーズ焼き 切干大根の煮物 麩のすまし汁 (オレンジ)	ツナ・チーズ・油揚げ・わかめ	米・麩・じゃが芋	ピーマン・コーン・パセリ・切干大根・人参・いんげん・みつば	あじさいゼリー
14	火 お弁当の日 (0.1歳児は給食があります。) (麩入り肉団子・ゆかり和え・わかめの味噌汁)				Caおかき
15	水 白身魚のマリネ 南瓜のごま和え 大根の味噌汁	たら・油揚げ・味噌	米・油・ごま	ピーマン・パプリカ・玉ねぎ・南瓜・大根・ねぎ	いちご蒸しパン
16	木 チキンカレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト	鶏肉・ハム・ヨーグルト・豆乳	米・じゃが芋・カレー ルウ	玉ねぎ・人参・マッシュルーム・キャベツ・きゅうり・レーズン・みかん缶・バナナ・黄桃缶	Caプチクッキー Caウエハース
17	金 しゅうまい 小松菜の煮浸し もやしの味噌汁 (りんご)	しゅうまい・油揚げ・味噌	米	小松菜・人参・もやし・キャベツ	手作りパン
18	土 わかめうどん チーズ ゼリー	豚肉・わかめ・チーズ	うどん・ゼリー	人参・ねぎ	おにぎり
20	月 麻婆豆腐 ごぼうサラダ チンゲン菜のスープ	ひき肉・豆腐・ツナ・味噌	米・ごま	玉ねぎ・ねぎ・人参・コーン・ごぼう・きゅうり・チンゲン菜・しいたけ	ミルクパタートースト
21	火 鶏肉の照り焼き ごま酢和え じゃが芋の味噌汁 (りんご)	鶏肉・魚肉ソーセージ・わかめ・味噌	米・じゃが芋・ごま	キャベツ・もやし・きゅうり・玉ねぎ	Caどらやき (未満児 Caバームクーヘン)
22	水 チキンマカロニグラタン ブロッコリーのサラダ 太きゅうりのスープ	鶏肉・ハム・豚肉・牛乳・チーズ	米・マカロニ	玉ねぎ・マッシュルーム・パセリ・ブロッコリー・コーン・人参・太きゅうり・ねぎ	青のりポテト
23	木 白身魚のカレーマヨ焼き ビタミンサラダ 豆乳味噌汁 (バナナ)	かれい・ささみ・豆腐・ひじき・豆乳・味噌	米	パプリカ・枝豆・パセリ・小松菜・人参	Caせんべい かみかみ昆布(未満児 ポーロ)
24	金 すき焼き風煮 かぼちの天ぷら すいか	豚肉・豆腐	米・麩・糸こんにゃく・油	白菜・人参・ねぎ・えのき・南瓜・すいか	ちんすこう
25	土 スパゲティミートソース チキンナゲット ヨーグルト	ひき肉・チキンナゲット・ヨーグルト	スパゲティ	玉ねぎ・人参・ホールトマト・パセリ	せんべい
27	月 豚肉の中華漬け 粉ふき芋 わかめスープ	豚肉・わかめ	米・マロニー・じゃが芋・ごま	にら・もやし・しいたけ・人参・ねぎ・コーン	牛乳もち(お茶) (0.1歳児 ヨーグルト)
28	火 チーズハンバーグ にんじんサラダ コーンスープ	ひき肉・チーズ・卵・ツナ・牛乳	米	玉ねぎ・人参・きゅうり・コーン・パセリ	トライフル
29	水 スペイン風オムレツ りんごサラダ オクラの味噌汁	卵・豆腐・味噌	米・じゃが芋	玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・マッシュルーム・りんご・キャベツ・レーズン・オクラ・人参	スコーン
30	木 鶏肉のごま味噌焼き 五目和え ほうれん草のすまし汁 (オレンジ)	鶏肉・油揚げ・味噌	米・ごま	小松菜・人参・しいたけ・もやし・ほうれん草・しめじ	Caウエハース チーズ

★食材は都合により変更する場合があります。 ★( )は未満児のみの付加食です。  
 ★午後の間食には牛乳100mlが付きます。 ★たまご組のおやつはこの限りではありません。  
 1か月の平均 459kcal たんぱく質 17.9g 脂質 13.7g 塩分1.6g