



# 6月こんだて



熱量 430 kcal タンパク質 17.0 g (ひよこ)

吉祥院こども園

	献立	材 料	お や つ		献立	材 料	お や つ
13 ・ 27 (月)	ごはん にら入り玉子焼き 煮物 味噌汁	米 卵 にら 玉葱 じゃが芋 人参 大根 グリンピース 砂糖 醤油 もやし 青梗菜 昆布 味噌	あじさいゼリー ぶどう果汁 寒天 ゼラチン 砂糖 牛乳	6 ・ 20 (月)	ごはん 煮魚 きゃべつのたいたん 味噌汁	米 鯛 砂糖 醤油 きゃべつ 人参 玉葱 砂糖 醤油 大根 小松菜 昆布 味噌	黒糖わらびもち わらび粉 黒砂糖 水 きな粉 砂糖 きな粉 砂糖 牛乳
14 ・ 28 (火)	肉うどん パンプキンサラダ	うどん 豚肉 砂糖 醤油 法蓮草 人参 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 南瓜 胡瓜 人参 玉葱 砂糖 醤油 酢 胡麻油	☆じゃことひじきのおにぎり 米 ひじき 人参 ちりめんじゃこ 醤油 みりん 白胡麻 牛乳	7 ・ 21 (火)	ごはん 豆腐ハンバーグ じゃが芋と野菜の おかか和え 味噌汁	米 豆腐 豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 卵 小麦粉 パン粉 砂糖 みりん 醤油 油 じゃが芋 玉葱 人参 ピーマン 砂糖 醤油 花鰹 白菜 わかめ 昆布 味噌	スナックスティックパン 牛乳
1 ・ 15 ・ 29 (水)	ごはん 麻婆豆腐 三度豆の醤油マヨ和え 味噌汁	米 豚ミンチ 豆腐 人参 玉葱 青葱 味噌 砂糖 醤油 胡麻油 片栗粉 油 三度豆 醤油 マヨネーズ キャベツの わかめ 昆布 味噌	(1・15日)パインケーキ 小麦粉 油 砂糖 パイン缶 卵 レモン ベーキングパウダー (29日)トースト 牛乳	(8日)ごはん 8 (22日)ピラフ ・ 鶏の照り煮 22 カラフルソテー (水)コンソメスープ	米 米 玉葱 コーン 人参 ピーマン コンソメ 塩 鶏もも肉 砂糖 醤油 パプリカ 人参 きゃべつ 玉葱 コンソメ 油 薄口醤油 玉葱 人参 昆布 コンソメ	トースト 牛乳	
2 ・ 16 ・ 30 (木)	ごはん 鶏の照り煮 大根の煮物 味噌汁	米 鶏もも肉 砂糖 醤油 大根 人参 薩摩芋 砂糖 醤油 油 ソーメン 法蓮草 玉葱 昆布 味噌	(2・16日)きな粉ラスク 食パン きな粉 砂糖 マーガリン (30日)塩おにぎり 牛乳	9 ・ 23 (木)	ごはん 南瓜の煮物 めざし 味噌汁	米 豚肉 南瓜 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油 油 めざし 豆腐 小松菜 玉葱 昆布 味噌	ホットケーキ 小麦粉 砂糖 牛乳 卵 ベーキングパウダー 牛乳
3 ・ 17 (金)	ごはん 煮魚 野菜の煮物 味噌汁	米 赤魚 砂糖 醤油 南瓜 人参 玉葱 砂糖 醤油 麩 人参 昆布 味噌	焼きポテト じゃが芋 塩 油 牛乳	10 ・ 24 (金)	ごはん クリームシチュー スティック野菜 味噌うどん	米 鶏こま肉 じゃが芋 人参 玉葱 牛乳 小麦粉 コンソメ 大根 胡瓜 人参 砂糖 醤油 酢 胡麻油 うどん 豚肉 油 きゃべつ 人参 もやし 昆布 味噌	☆ツナサンド 食パン シーチキン缶 マヨネーズ 牛乳
4 ・ 18 (土)	ささみうどん 薩摩芋の土佐煮	うどん ささみ 砂糖 醤油 法蓮草 人参 昆布 鰹節 砂糖 薄口醤油 薩摩芋 砂糖 醤油 花鰹 牛乳	黒糖ロールパン 牛乳	11 ・ 25 (土)	煮物	じゃが芋 人参 玉葱 グリンピース 砂糖 醤油 牛乳	バターロールパン 牛乳

				8日(水)お弁当保育 22日(水)お誕生日会
---	--	---	---	---------------------------

\*天候や仕入れの都合により食材や献立の変更があります。  
\*☆マークは、新メニューです。

\* 保育園では、ひよこごみは、発芽玄米、きのご類、練り物(竹輪、かまぼこ、さつま揚げ)  
ベーコン、ハム、こんにやく、油揚げ、揚げ物、カレーは、味が濃く噛みにくいので抜いています。