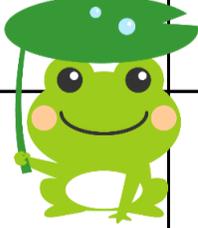




# 2019年 6月 こんだてひょう

担当 佐藤 (もんもん)

日付	午前おやつ	昼食	午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	夕食	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児
1 土	豆乳 ヨーグルト	ミートソーススパゲティー	牛乳 甘辛せんべい 英字ビスケット いりこ・かぼちゃポーロ			
3 月	ドリンク ヨーグルト	カレーうどん	牛乳 おにぎり (じゃこごま)	541.4(469.3) 17.8(17.9) 17.2(14.9) 2.4(1.9)	ごはん(押麦・キヌア入り) 鶏のから揚げ 大豆のサラダ	355.2(248.6) 16.1(11.3) 9.8(6.9) 0.8(0.5)
4 火	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) スープ(春雨・豆腐) 魚のトマトチーズ焼き きゅうりとコーンのサラダ	ドリンクヨーグルト 野菜もち	559.9(487.6) 25.8(24.8) 14.2(12.7) 1.4(1.2)	他人丼 ポイルブロッコリー	350.8(245.5) 14.0(9.8) 9.5(6.7) 0.8(0.6)
5 水	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) すまし汁(ほうれん草・麩) 鶏肉と野菜の甘酢煮 もやしとわかめのナムル	ドリンクヨーグルト はちみつレモン ケーキ	592.1(510.4) 20.7(20.1) 15.1(13.6) 2.2(1.8)	マーボーツナ丼 かぼちゃのバターソテー	379.8(265.8) 12.0(8.4) 12.1(8.5) 0.9(0.7)
6 木	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(油揚げ・なめこ) 豆腐のコーンみそ焼き 大根の梅マヨ和え	牛乳 バナナ蒸しパン	530.6(460.4) 17.4(17.6) 16.0(14.1) 1.9(1.5)	ごはん(押麦・キヌア入り) ウインナーと野菜のソテー ハッシュポテト	377.3(264.1) 7.8(5.5) 12.7(8.9) 0.8(0.6)
7 金	ドリンク ヨーグルト	にんじんライス 肉団子入りミルクスープ キャベツとえのきの中華和え	牛乳 カルテツウエハース ビスコ 甘辛せんべい	641.5(507.8) 19.2(18.1) 20.5(15.3) 2.4(1.8)	ごはん(押麦・キヌア入り) さわらのごま照り焼き きゅうりと人参の昆布あえ	316.8(230.6) 15.0(11.5) 7.7(5.9) 0.6(0.4)
10 月	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(切干大根・ねぎ) ミートローフ もやしときゅうりのおかか和え	牛乳 コーンフレーク	567.3(477.4) 22.4(20.7) 17.0(14.2) 2.0(1.6)	ごはん(押麦・キヌア入り) 豚肉のしょうが焼き 枝豆とおくらの白和え	372.1(260.5) 14.3(10.0) 12.4(8.7) 0.7(0.5)
11 火	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) すまし汁(麩・わかめ) 野菜の中華風煮物 里芋のマヨネーズ焼き	ドリンクヨーグルト お誕生日会おやつ	510.1(446.6) 17.6(18.0) 17.3(14.6) 2.0(1.6)	とうもろこし御飯 シュウマイ かぼちゃとベーコンの洋風煮物	420.0(270.2) 12.0(7.2) 11.1(6.6) 1.3(0.8)
12 水	ドリンク ヨーグルト	食パン スープ(レタス・えのき) ポークビーンズ ブロッコリーのごま和え	ドリンクヨーグルト クリームサンドビスケット ラムネ ソフトせんべい	694.1(563.9) 21.6(20.5) 23.4(19.0) 2.8(2.1)	ごはん(押麦・キヌア入り) 高野豆腐とツナのパン粉焼き 大根のゆかり和え	380.4(266.3) 14.6(10.2) 13.1(9.2) 0.7(0.5)
13 木	ドリンク ヨーグルト	しそそばうどん ヨーグルト和え	牛乳 ジャムサンド(乳児) ココアサンド(幼児)	562.9(437.8) 21.6(19.6) 16.8(12.2) 2.9(2.1)	ごはん(押麦・キヌア入り) パンプキンオムレツ コールスローサラダ	342.1(239.5) 11.2(7.9) 9.5(6.6) 0.8(0.5)
14 金	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(小松菜・生揚げ) 鮭のタンドリー風 切干し大根の旨煮	牛乳 あじさいゼリー	524.7(464.2) 26.2(24.9) 13.2(12.3) 2.0(1.6)	豚肉の味噌丼 長芋のさっぱり漬け	368.4(257.9) 9.1(6.4) 13.5(9.5) 1.1(0.8)
15 土	豆乳 ヨーグルト	クリームシチュー丼	牛乳 動物ビスケット 揚げかきもち かりんとう			

日付	午前おやつ	昼食	午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	夕食	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児
17 月	ドリンク ヨーグルト	カレーうどん	牛乳 おにぎり (じゃこごま)	541.4(469.3) 17.8(17.9) 17.2(14.9) 2.4(1.9)	ごはん(押麦・キヌア入り) 鶏のから揚げ 大豆のサラダ	355.2(248.6) 16.1(11.3) 9.8(6.9) 0.8(0.5)
18 火	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) スープ(春雨・豆腐) 魚のトマトチーズ焼き きゅうりとコーンのサラダ	ドリンクヨーグルト 野菜もち	559.9(487.6) 25.8(24.8) 14.2(12.7) 1.4(1.2)	他人丼 ポイルブロッコリー	350.8(245.5) 14.0(9.8) 9.5(6.7) 0.8(0.6)
19 水	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) すまし汁(ほうれん草・麩) 鶏肉と野菜の甘酢煮 もやしとわかめのナムル	ドリンクヨーグルト はちみつレモン ケーキ	592.1(510.4) 20.7(20.1) 15.1(13.6) 2.2(1.8)	マーボーツナ丼 かぼちゃのバターソテー	379.8(265.8) 12.0(8.4) 12.1(8.5) 0.9(0.7)
20 木	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(油揚げ・なめこ) 豆腐のコーンみそ焼き 大根の梅マヨ和え	牛乳 バナナ蒸しパン	530.6(460.4) 17.4(17.6) 16.0(14.1) 1.9(1.5)	ごはん(押麦・キヌア入り) ウインナーと野菜のソテー ハッシュポテト	377.3(264.1) 7.8(5.5) 12.7(8.9) 0.8(0.6)
21 金	ドリンク ヨーグルト	ロールパン 肉団子入りミルクスープ キャベツとえのきの中華和え	牛乳 カルテツウエハース ビスコ 甘辛せんべい	586.2(481.9) 18.4(18.2) 22.1(17.6) 1.9(1.6)	ごはん(押麦・キヌア入り) さわらのごま照り焼き きゅうりと人参の昆布あえ	316.8(230.6) 15.0(11.5) 7.7(5.9) 0.6(0.4)
22 土	豆乳 ヨーグルト	ミートソーススパゲティー	牛乳 甘辛せんべい 英字ビスケット いりこ・かぼちゃポーロ			
24 月	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(切干大根・ねぎ) ミートローフ もやしときゅうりのおかか和え	牛乳 コーンフレーク	567.3(477.4) 22.4(20.7) 17.0(14.2) 2.0(1.6)	ごはん(押麦・キヌア入り) 豚肉のしょうが焼き 枝豆とおくらの白和え	372.1(260.5) 14.3(10.0) 12.4(8.7) 0.7(0.5)
25 火	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) すまし汁(麩・わかめ) 野菜の中華風煮物 里芋のマヨネーズ焼き	ドリンクヨーグルト クリームサンドビスケット ラムネ ソフトせんべい	623.2(524.0) 18.5(18.6) 21.4(17.8) 2.1(1.7)	とうもろこし御飯 シュウマイ かぼちゃとベーコンの洋風煮物	420.0(270.2) 12.0(7.2) 11.1(6.6) 1.3(0.8)
26 水	ドリンク ヨーグルト	食パン スープ(レタス・えのき) ポークビーンズ ブロッコリーのごま和え	ドリンクヨーグルト あじさいゼリー	643.1(530.0) 21.8(20.7) 19.9(16.3) 2.7(2.1)	ごはん(押麦・キヌア入り) 高野豆腐とツナのパン粉焼き 大根のゆかり和え	380.4(266.3) 14.6(10.2) 13.1(9.2) 0.7(0.5)
27 木	ドリンク ヨーグルト	しそそばうどん ヨーグルト和え	牛乳 ジャムサンド(乳児) ココアサンド(幼児)	562.9(437.8) 21.6(19.6) 16.8(12.2) 2.9(2.1)	ごはん(押麦・キヌア入り) パンプキンオムレツ コールスローサラダ	342.1(239.5) 11.2(7.9) 9.5(6.6) 0.8(0.5)
28 金	ドリンク ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(小松菜・生揚げ) 鮭のタンドリー風 切干し大根の旨煮	牛乳 水無月	542.7(468.0) 26.0(25.4) 12.8(12.3) 2.0(1.6)	豚肉の味噌丼 長芋のさっぱり漬け	368.4(257.9) 9.1(6.4) 13.5(9.5) 1.1(0.8)
29 土	豆乳 ヨーグルト	クリームシチュー丼	牛乳 動物ビスケット 揚げかきもち かりんとう			

※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※栄養価は、( )が3歳未満児で記載してあります。

※11日(火)はお誕生日会のため、特別おやつとなります。

※ごはんの中には「胚芽押麦・胚芽米・キヌア」が入っています。

※市販菓子は自然の素材だけを原料に、合成着色料・保存料・化学調味料等を一切使用していない安全なお菓子を出しています。