



今月の平均カロリー-376kcal
たんぱく質14.8g 脂質16.9g ナトリウム1.4g
(パン、ごはんなどの主食カロリーはふくまれておりません。)

令和2年度
6月号
すぎのご保育園

新メニュー★ 手作りおやつ♪

	献立名	未満児主食	離乳食	材 料 名	お や つ
1月	青椒肉絲 レタスと春雨のサラダ スンドゥブ パイン缶	ごはん	豚肉やわらか煮 レタススープ煮	豚肉 ビーマン パプリカ 春雨 レタス 卵 玉ねぎ もやし ニラ パイン缶	前 牛乳 後 牛乳 エクレア
2火	焼き魚(鮭) 和風ポテサラ 厚揚げの味噌汁 グレープフルーツ	ごはん	鮭トロ口煮 じゃがいもマッシュ	鮭 じゃがいも ツナ ごぼう 生揚げ 小松菜 人参 グレープフルーツ	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 シュガートスト♪
3水	チキンカツ マカロニサラダ キノコスープ 黄桃缶	スティックパン	鶏肉やわらか煮 玉ねぎだし煮	鶏肉 マカロニ ハム きゅうり 玉ねぎ しめじ えのき 卵 ベーコン 黄桃缶	前 牛乳 後 牛乳 エビせん
4木	ミートローフ ミモザサラダ じゃがいもとコーンのスープ オレンジ	ごはん	きゅうりスープ煮 トマト甘煮	合いびき肉 玉ねぎ レタス きゅうり トマト じゃがいも コーン缶 オレンジ	前 牛乳 後 マミー おかし
5金	ハヤシライス 福神漬け 野菜スープ キウイフルーツ	ハヤシライス	肉じゃが風 白菜スープ煮	牛肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 福神漬け 白菜 ベーコン キウイフルーツ	前 ヤクルト 後 牛乳 チョコ蒸しパン♪
6土	運動会				
8月	イカリングフライ ひじきサラダ 豚汁 りんご缶	ごはん	人参甘煮 ツナ豆腐和え	イカリングフライ ひじき もやし 人参 ツナ 豚肉 豆腐 キャベツ りんご缶	前 牛乳 後 麦茶 おやき
9火	油淋魚 カニカマと大根のサラダ 豆腐汁 オレンジ	ごはん	たらだし煮 根菜やわらか煮	たら カニカマ 大根 人参 豆腐 オレンジ	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 ホットドック♪
10水	トマトとツナの Pasta アボカドサラダ ベーコンスープ みかん缶	コーンパン	くたくたスパゲッティ ブロッコリースープ煮	トマト ツナ スパゲッティ エビ アボカド ブロッコリー ベーコン 白菜 玉ねぎ	前 牛乳 後 プリン
11木	肉豆腐 きゅうりの酢の物 ナスの味噌汁 パイナップル	ごはん	豚肉やわらか煮 きゅうりスープ煮	豆腐 豚肉 きゅうり ワカメ カニカマ ナス 油揚げ パイナップル	前 牛乳 後 牛乳 ももまん
12金	さつま芋カレー 福神漬け ワカメゴマスープ オレンジ	カレーライス	玉ねぎスープ煮 さつま芋マッシュ	さつま芋 玉ねぎ 人参 豚ひき肉 福神漬け ワカメ 鶏肉 オレンジ	前 ヤクルト 後 牛乳 マヨネーズスト♪
13土	ギョーザ 大根の酢の物 エビ塩ラーメン キウイフルーツ	鮭おにぎり	大根だし煮 人参やわらか煮	ギョーザ 大根 人参 中華麺 もやし なたと コーン缶 キウイフルーツ	前 牛乳 後 チーズ おかし
15月	バラ焼き 人参シリシリ なめこ汁 パイン缶	ごはん	豆腐和え 人参ツナ和え	牛肉 玉ねぎ 人参 ツナ なめこ 豆腐 パイン缶	前 牛乳 後 麦茶 フレンチスト♪
16火	たらきのノコあんかけ ごぼうサラダ 豚キャベツ汁 バナナ	ごはん	たらあんかけ キャベツだし煮	たら しいたけ エリンギ 人参 ごぼう 豚肉 キャベツ バナナ	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 スティックパン
17水	鶏肉チーズソテー 大根サラダ トマトと卵のスープ グレープフルーツ	ロールパン	鶏肉やわらか煮 大根スープ煮	鶏肉 大根 人参 きゅうり ベーコン トマト 卵 グレープフルーツ	前 牛乳 後 ゼリー
18木	〈誕生会〉唐揚げ コブサラダ ポテト シチュー フルーツポンチ	エビピラフ	シチュー風 きゅうりトマト和え	鶏肉 きゅうり トマト 卵 ポテト 人参 玉ねぎ じゃがいも バナナ	前 牛乳 後 リンゴJ ロールケキ
19金	アボカドカレー 福神漬け 春雨スープ バナナ	カレーライス	肉じゃが風 キャベツ豆腐和え	アボカド 人参 玉ねぎ じゃがいも 豚肉 福神漬け キャベツ バナナ	前 ヤクルト 後 牛乳 オレンジケキ♪
20土	春巻き ほうれん草キノコ和え きつねうどん 洋梨缶	しらすおにぎり	ほうれん草だし煮 くたくたうどん	春巻き ほうれん草 かまぼこ 鶏肉 卵 なたと うどん 洋梨缶	前 牛乳 後 チーズ おかし
22月	メンチカツ トマトペンネサラダ もやしの味噌汁 グレープフルーツ	ごはん	パスタトマト煮 人参豆腐スープ煮	メンチカツ マカロニ トマト ツナ もやし 人参 豆腐 グレープフルーツ	前 牛乳 後 牛乳 だら焼き
23火	サバ味噌煮 ねばねばサラダ しめじかきたま汁 オレンジ	ごはん	きゅうりだし煮 鶏肉トロ口煮	サバ オクラ ワカメ きゅうり しめじ 卵 オレンジ	前 飲むヨーグルト 後 ★ミルクゼリー♪
24水	豚肉のみそ炒め きゅうり漬け 鶏汁 パイナップル	おにぎり	豚肉やわらか煮 玉ねぎ豆腐だし煮	豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ きゅうり 鶏肉 ごぼう パイナップル	前 牛乳 後 牛乳 人参ホットケキ♪
25木	酢豚 インゲン胡麻和え ワンタンスープ みかん缶	ごはん	鶏肉玉ねぎ煮 人参甘煮	豚肉 人参 玉ねぎ たけのこ インゲン ワンタン みかん缶	前 牛乳 後 キラキラゼリー♪
26金	ポークカレー 福神漬け モロヘイヤスープ バナナ	カレーライス	じゃがいもマッシュ しらすモロヘイヤ和え	豚肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 福神漬け モロヘイヤ 卵 バナナ	前 ヤクルト 後 牛乳 クリムコンフェ
27土	お弁当交流デー	チャーハン	大根あんかけ ほうれん草だし煮	豚肉 しいたけ 大根 人参 ふのり オレンジ 卵 ほうれん草	前 牛乳 後 チーズ おかし
29月	柳川煮 キャベツの炒め物 サクランポ 切り干しサラダ ワカメ汁	柳川井	キャベツスープ煮 切り干しツナ煮	ごぼう 牛肉 卵 キャベツ 切干大根 ツナ ワカメ サクランポ	前 牛乳 後 ヨーグルト
30火	エビのかき揚げ クラゲの酢の物 たけのこスープ 黄桃缶 佃煮	ごはん	きゅうりだし煮 鶏肉やわらか煮	エビ 玉ねぎ きゅうり 筍 ワカメ 鶏肉 黄桃缶	前 飲むヨーグルト 後 牛乳 クレープ♪