

6月のこんだて

【新庄保育園】

日付	曜日	朝食	昼食	主な材料と体内での働き			昼間食
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	
1	火	牛乳 マンナビスケット	ごはん 鰯のごま照り焼き 春雨の酢の物 中華スープ りんご	米 白ごま 春雨	さば	人参・きゅうり 玉ねぎ・コーン りんご	※お茶 お好み焼き
2	水	牛乳 せんべい ●小魚せんべい	ごはん ハーベキューポーク 青梗菜の中華和え パイナップル	米 ごま油	豚肩ロース	玉ねぎ チンゲン菜・人参 パイナップル	牛乳 プリン
3	木	牛乳 クラッカー	ごはん 高野のふわふわ煮 白菜のおかか和え バナナ	米	高野豆腐・鶏卵 かつおぶし	玉ねぎ・人参・干しいたけ・キヌサヤ 白菜・人参 バナナ	牛乳 パウンドケーキ
4	金	牛乳 ソフトせんべい	★玄米ごはん イカフライ お好みソース 金平れんこん りんご	米・玄米 イカフライ・キャノーラ油 キャノーラ油		蓮根・人参・インゲン りんご	牛乳 ハンせんべい
5	土	牛乳 アスパラガス ●マンナビスケット	冷やしきつねうどん オレンジ	うどん	きざみあげ	わかめ・きゅうり オレンジ	牛乳 カルシウムせんべい
7	月	牛乳 星だべよ	ごはん かぼちゃコロッケ 切り昆布の魚物 パイナップル	米 キャノーラ油 ごま油	さつま揚げ	南瓜コロッケ きざみ昆布・人参 パイナップル	牛乳 ココアスコーン
8	火	牛乳 えび満月 ●鉄入のビスケット	ごはん 鯉の塩焼 大根なます 味噌汁 オレンジ	米 給食麩	秋鮭	切干大根・人参 玉葱 オレンジ	牛乳 あじさいゼリー
9	水	牛乳 ほたはた焼き ●ハイハイ	ごはん 手作りふりかけ 鶏肉のさっぱり焼き ほうれん草の煮浸し 味噌汁 りんご	米 白ごま キャノーラ油	いりこ・かつおぶし 鶏肉 きざみあげ 木綿豆腐	あおさ粉 ほうれん草・人参 わかめ 乾燥 りんご	牛乳 サブレ
10	木	牛乳 ビスケット	食パン イチゴジャム 森込みハンバーグ ブロッコリーのサラダ バナナ	食パン エッグクアア Mayo	ハンバーグ	イチゴジャム 玉ねぎ ブロッコリー・コーン バナナ	牛乳 きぼこおはぎ
11	金	牛乳 白い風船	ごはん 肉じゃが キャベツのごま和え パイナップル	米 メークイン・糸こんにゃく・キャノーラ油 白ごま	豚肉 ちくわ	玉ねぎ・人参・グリーンピース キャベツ・人参 パイナップル	牛乳 イカ甘辛
12	土	牛乳 マンナウエハース	鶏ごぼう丼 グレープフルーツ	米	鶏肉	ゴボウ・玉ねぎ・人参 グレープフルーツ	牛乳 アスパラガス ●ハイハイ
14	月	牛乳 ミニサラダ醤油 ●小魚せんべい	ごはん ハムカツ お好みソース オクラの納豆和え りんご	米 ハムカツ・キャノーラ油		オクラ・人参 りんご	牛乳 甘辛いりこ 麩のラスク
15	火	牛乳 ビスコ	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 花野菜サラダ コンソメスープ パイナップル	米 キャノーラ油	鶏肉	マーマレード ブロッコリー・カリフラワー だいこん・コーン パイナップル	牛乳 青りんごゼリー
16	水	牛乳 ビスケット	ごはん カレーライス マカロニサラダ オレンジ	米 メークイン・キャノーラ油 米粉マカロニ・エッグクアア Mayo	豚肉	玉ねぎ・人参 人参・コーン オレンジ	牛乳 フレンチトースト
17	木	牛乳 マンナビスケット	ごはん 鯉のかば焼き風 小松菜のおかか和え 味噌汁 バナナ	米 キャノーラ油	さわら かつおぶし きざみあげ	小松菜・人参 玉ねぎ バナナ	牛乳 豆乳くすもち
18	金	牛乳 せんべい ●ほうれん草と小松菜せんべい	ごはん 豚肉の味噌炒め 焼きかぼちゃ りんご	米 ごま油 キャノーラ油	豚肉	玉ねぎ・ピーマン 南瓜 りんご	牛乳 レモンクッキー
19	土	牛乳 クラッカー	焼きそば オレンジ	焼きそば・キャノーラ油	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・人参・もやし・あおさ粉 オレンジ	牛乳 ソフトせんべい
21	月	牛乳 アスパラガス ●ハイハイ	ごはん 鰯の照り焼き いんげんのごま和え 味噌汁 パイナップル	米 ずりごま	アジ ちくわ	インゲン・人参 わかめ パイナップル	牛乳 マカロニあべかわ
22	火	牛乳 カルシウムせんべい	ごはん 豚肉の生姜焼 キャベツの甘酢和え りんご	米 キャノーラ油	豚肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・人参 りんご	牛乳 スイートポテト
23	水	牛乳 星だべよ	ロールパン マーガリン 鶏肉のクリーム煮 切り干し大根のごまネーズ バナナ	ロールパン マーガリン キャノーラ油 白ごま・ずりごま・エッグクアア Mayo	鶏肉	ブロッコリー・玉ねぎ・人参・ドライパセリ 切干大根・グリーンピース・コーン バナナ	※お茶 菜飯むすび
24	木	牛乳 えび満月 ●チーズスティック	ごはん 洋風玉子焼き ゲテチャップソース ほうれん草のお浸し オレンジ	米 キャノーラ油	鶏卵・魚肉ソーセージ かつおぶし	玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン ほうれん草・人参 オレンジ	牛乳 きなこスコーン
25	金	牛乳 ほたはた焼き ●小魚せんべい	ごはん 鶏肉のごま甘辛 押三絲 味噌汁 グレープフルーツ	米 白ごま 春雨・ごま油	鶏肉 さつま揚げ	きゅうり・人参 玉ねぎ グレープフルーツ	牛乳 パインゼリー
26	土	牛乳 ビスケット	麻婆豆腐丼 りんご	米・キャノーラ油	木綿豆腐・豚肉・大豆たんぱく	玉ねぎ・人参 りんご	牛乳 クラッカー
28	月	牛乳 白い風船	ごはん 鶏肉の塩焼焼き ひじきの炒め煮 すまし汁 オレンジ	米 キャノーラ油	鶏肉 ちくわ	ひじき・人参・グリーンピース 大根・わかめ オレンジ	牛乳 焼きポテト
29	火	牛乳 マンナウエハース	ごはん 肉豆腐 さつま芋の甘辛焼き バナナ	米 キャノーラ油 さつまいも	豚肉・木綿豆腐	玉ねぎ・人参・干しいたけ・キヌサヤ バナナ	牛乳 ビーブ
30	水	牛乳 ミニサラダ醤油 ●ほうれん草と小松菜せんべい	ごはん ホキのムニエル 青梗菜の煮びたし 味噌汁 パイナップル	米 マーガリン 給食麩	ホキ きざみあげ	チンゲン菜・人参 玉ねぎ パイナップル	牛乳 オレンジゼリー

※数日の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。
(お知らせ)

- ★ 4日は申請予約のメニューにちなんでよく噛むメニューを提供します。
- ◆ 完了朝食は揚げ物、昼食に提供するフルーツの缶詰、いりこそのものは使用しません。
- 印は完了期替え食です。

