



# 6月のこんだて



令和3年度

直心こども園

<https://jikishin.or.jp>

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
1	火	チーズ 牛乳	かじきのカレー風味 アスパラと人参の煮びたし かぶとごぼうのみそ汁 オレンジ	もちもちチーズパン 牛乳
2	水	ヨーグルト	柳川風卵とじ 小松菜とコーンのごまあえ なめこと豆腐みそ汁 バナナ	鶏そぼろおにぎり 牛乳
3	木	スティックパン 牛乳	厚揚げの炒め物 切干し大根とひじきのサラダ 豆腐のすまし汁 グレープフルーツ	黒ごまクリームサンド 牛乳
4	金	バナナ 牛乳	さわらの野菜レモン蒸し かぼちゃのそぼろあんかけ 油揚げと豆腐のみそ汁 オレンジ	ザクザクバナナクッキー 牛乳
5	土	ビスコ 牛乳	からあげ 春雨サラダ オレンジ お茶	ドーナツ 牛乳
7	月	ばかうけ 牛乳	スパニッシュオムレツ キャベツとおくらの和え物 マカロニスープ ヨーグルト	コーン蒸しパン 牛乳
8	火	ゼリー	ニラとひき肉の卵炒め じゃこサラダ はるさめスープ バナナ	納豆おやき 牛乳
9	水	ビスコ 牛乳	あじフライ 枝豆の白和え 麩のすまし汁 オレンジ	フレンチトースト 牛乳
10	木	チーズ 牛乳	擬製豆腐 かぶの煮物 もやしとわかめのみそ汁 グレープフルーツ	菜飯おにぎり 牛乳
11	金	スティックパン 牛乳	蒸し餃子 もやしの中華風サラダ わかめとコーンのスープ ヨーグルト	ツナパン 牛乳
12	土	ばかうけ 牛乳	コロッケ 春雨サラダ オレンジ お茶	ランチパック 牛乳
14	月	ヨーグルト	納豆のかきあげ きゅうりとツナの酢の物 あさりのみそ汁 グレープフルーツ	キャロットケーキ 牛乳
15	火	バナナ 牛乳	鶏肉のごまみそ焼き はるさめ炒め 切干大根と玉ねぎのみそ汁 オレンジ	チョコパン 牛乳
16	水	せんべい 牛乳	豆腐バーグのあんかけ キャベツの胡麻マヨネーズあえ きのこのスープ バナナ	ココアカップケーキ 牛乳
17	木	ゼリー	カレーライス ミントマトときゅうりの胡麻和え 玉ねぎとセロリのスープ ヨーグルト	切干大根ごはん 牛乳
18	金	アスパラビスケット 牛乳	五目煮豆 きゅうりとわかめのサラダ もやしと大根のみそ汁 グレープフルーツ	ちゃんぽん麺 牛乳
21	月	チーズ 牛乳	えびとかぶのシチュー ほうれん草とコーンのソテー コンソメスープ オレンジ	焼きおにぎり 牛乳
22	火	スティックパン 牛乳	鶏のから揚げ(のり) チンゲン菜のツナあえ 納豆汁 ヨーグルト	お好み揚げボール 牛乳
23	水	ビスコ 牛乳	凍り豆腐のふわふわ煮 コロコロサラダ 白菜とえのきのみそ汁 バナナ	えびせん 牛乳
24	木	チーズ 牛乳	さばのりんごソースかけ じゃがいもとたらこのソテー キャベツのみそ汁 ヨーグルト	クラッカーサンド(ツナチーズ) 牛乳
25	金	ばかうけ 牛乳	時計ランチ ブロッコリーサラダ コーンポタージュ プチダノン	かたつむりケーキ りんごジュース
26	土	チーズ 牛乳	コロッケ ふりかけ 春雨サラダ オレンジ お茶	スティックパン 牛乳
28	月	ゼリー	えび卵焼き きんぴらごぼう オクラのみそ汁 グレープフルーツ	フライドポテト 牛乳
29	火	ヨーグルト	牛肉のみそ炒め ブロッコリーのごま酢あえ 豆腐とわかめのスープ オレンジ	じゃこごまおにぎり 牛乳
30	水	バナナ 牛乳	鮭の変わり西京焼き ツナ入りポテトサラダ かき玉汁 グレープフルーツ	チーズクッキー 牛乳

※ちゅうりっぷ、すみれ、ひまわり組は袋をお渡しますので、

お米6合をお持ちください。

※都合により、献立が変更になることがあります。

※ご不明な点は遠慮なくお聞きください。

	月間平均栄養価					
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩 g



3歳以上児	579	22	17.1	293	2.4	2
3歳未満児	493	18.7	15.7	315	1.7	1.6

