



6月のこんだて



日	曜	10時おやつ	昼 食	3時おやつ
1	水	せんべい 牛乳	おさかなボール にんじんのシンプルサラダ 豚肉ともやしのみそ汁 オレンジ	フルーツヨーグルト 麦茶
2	木	バナナ 牛乳	えび卵焼き はるさめサラダ かぼちゃとなすのみそ汁 キウイフルーツ	菜飯おにぎり 牛乳
3	金	ヨーグルト	鶏肉のすき焼き風煮物 もやしのごま味噌和え すまし汁 バナナ	チーズのカップケーキ 牛乳
4	土	せんべい 牛乳	コロッケ 春雨サラダ ヨーグルト 麦茶	おせんべい 牛乳
6	月	ビスケット 牛乳	豆腐のカレーあん ブロッコリーとちくわのサラダ 切り干し大根と玉ねぎのみそ汁 グレープフルーツ	バナナケーキ 牛乳
7	火	せんべい 牛乳	豚肉と新たまねぎのソテー チンゲン菜のツナあえ さつま汁 オレンジ	じゃこねぎおにぎり 牛乳
8	水	ゼリー	さけのコーンクリームかけ コロコロサラダ かぶのスープ バナナ	小倉カステラ 牛乳
9	木	スティックパン 牛乳	ポークビーンズ キャベツの香り漬け スッキーニのスープ グレープフルーツ	ビスコ 牛乳
10	金	せんべい 牛乳	ひき肉のカレー春巻き かぶときゅうりのドレッシング和え 小松菜となめこのみそ汁 ヨーグルト	ごまトースト 牛乳
11	土	ビスケット 牛乳	カレー からあげ ブチトマト ブチダノン 麦茶	えびせん 牛乳
13	月	ゼリー	鮭の焼きコロッケ ブロッコリーのミモザサラダ わかめとコーンのスープ オレンジ	おからチーズドーナツ 牛乳
14	火	せんべい 牛乳	冷やしうどん ちくわ磯辺揚げ さつま芋の天ぷら 麦茶 バナナ	海苔胡麻クッキー 牛乳
15	水	ヨーグルト	かじきの煮つけ きゅうりの酢の物 おかず汁 グレープフルーツ	さつまいもスティック 牛乳
16	木	ビスケット 牛乳	豆腐入り鶏のつくね焼き オクラとにんじんの納豆和え 卵とアスパラのみそ汁 キウイフルーツ	鮭とひじきの炊き込みごはん 牛乳
17	金	せんべい 牛乳	柳川風卵とじ 切干大根のごま和え 豆腐とわかめのすまし汁 オレンジ	ツナパン 牛乳
18	土	ビスケット 牛乳	コロッケ 春雨サラダ ヨーグルト 麦茶	おせんべい 牛乳
20	月	ビスコ 牛乳	スパニッシュオムレツ マカロニサラダ コンソメスープ ヨーグルト	黒ごまクリームサンド 牛乳
21	火	スティックパン 牛乳	豆腐ハンバーグ ほうれん草とベーコンのソテー 麩のすまし汁 キウイフルーツ	もちもちチーズパン 牛乳
22	水	ビスコ 牛乳	親子煮 アスパラのおかか和え もやしと大根のみそ汁 バナナ	きなこマカロニ 牛乳
23	木	ビスケット 牛乳	ポークカレー チンゲン菜とさつま揚げのさっと煮 はるさめスープ キウイフルーツ	チョコっとフレンチ 牛乳
24	金	バナナ 牛乳	かえるパン ナゲット ブロッコリーサラダ クラムチャウダー ブチダノン	かたつむりケーキ りんごジュース
25	土	せんべい 牛乳	カレー からあげ ブチトマト ブチダノン 麦茶	えびせん 牛乳
27	月	ヨーグルト	炒り豆腐（ツナひじき） じゃこサラダ あさりのみそ汁 オレンジ	切干大根ごはん 牛乳
28	火	せんべい 牛乳	厚揚げの中華煮 ひじきときゅうりのサラダ かき玉汁 グレープフルーツ	五平餅 牛乳
29	水	ゼリー	白身魚の照り焼き はるさめともやしのソテー キャベツのみそ汁 グレープフルーツ	おせんべい 牛乳
30	木	せんべい 牛乳	卵入り野菜炒め さつま芋のサラダ 豆腐スープ バナナ	スープパスタ 牛乳

※都合により、献立が変更になる場合がございます。
※ご不明な点は遠慮なくお聞きください。



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食塩 (g)
3歳以上児	549	21.1	16.4	265	2.5	2
3歳未満児	456	17.5	14.4	266	1.8	1.6