

2023年

6月 献立表

まんまる保育園

	月	火	水	木 1	金 2	土 3	
園食				ごはん すまし汁 (あさり・小松菜) サワラのみそマヨ焼き ビーフンソテー メロン	ごはん 味噌汁 (もやし・わかめ) マーボー豆腐 うまっこりー バナナ	ごはん 味噌汁 (キャベツ・ジャガイロ) 鶏肉の柔らかか煮 法蓮草お浸し オレンジ	
10時				牛乳 おせんべい	牛乳 おせんべい	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい
3時				牛乳 スイートポテト	牛乳 スイートポテト	牛乳 スイートポテト	牛乳 スイートポテト
園食	5	6	7	8	9	10	
園食	ごはん 味噌汁 (高野豆腐・ほうれん草) アジのごま焼き 野菜のミルクバター煮 オレンジ	他人丼 味噌汁 (もやし・人参) パインサラダ バナナ	ごはん 味噌汁 (豆腐・青梗菜) 鶏肉の照焼き ポテトサラダ オレンジ	ごはん すまし汁 (白菜・わかめ) 豚肉と厚揚げのみそ煮 ほうれん草サラダ メロン	スパゲティミートソース コーンスープ ごまっこりー フルーツボンチ	わかめおにぎり 味噌汁 (里芋・玉ねぎ) 高野豆腐のオランダ煮 約の草のお浸し オレンジ	
10時	牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい	麦茶 ビスケット	牛乳 おせんべい	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい	
3時	牛乳 ゼリー・アンパンマンせんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 バナナあん巻き	牛乳 マカロニきな粉	麦茶 夕焼けごはん	牛乳 ビスケット	
園食	12	13	14	15	16	17	
園食	納豆ご飯 味噌汁 (ほうれん草・しめじ) 五目たまご焼き コーン・サザン オレンジ	ごはん 味噌汁 (じゃが芋・玉ねぎ) 鶏のマーマレード焼き コンソメ炒め パイン	ごはん 味噌汁 (キャベツ・椎茸) 豆腐の野菜あんかけ かぼちゃの甘煮 バナナ	ごはん 味噌汁 (さつまいも・いんげん) タラのトマト煮込み キャベツとりんごのヨーグルトサラダ メロン	ごはん スープ (かろ・玉ねぎ) あさりハンバーグ 花野菜ホットサラダ オレンジ	焼きそば 味噌汁 (小松菜・高野豆腐) 大根サラダ バナナ	
10時	牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい	麦茶 ビスケット	牛乳 おせんべい	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい	
3時	牛乳 高野豆腐のグラタン風	牛乳 ビスケット	牛乳 あんぱん	牛乳 フレンチトースト	牛乳 ココアバナナ蒸しパン	牛乳 ビスケット	
園食	19	20	21	22	23	24	
園食	ごはん 味噌汁 (しめじ・豆腐) サワラの鰯照焼 ねばねばサラダ オレンジ	ごはん 味噌汁 (ほうれん草・舞茸) ミートボールフライ スパツナサラダ メロン	パン 具沢山のシウブ マカロニと鶏肉のガチャップ炒め バナナ	ごはん 味噌汁 (キャベツ・青梗菜) 豚肉の卵とじ もやしのオムレツ炒め オレンジ	高野豆腐のそぼろごはん すまし汁 (小松菜・わかめ) みそドレッシングサラダ ももヨーグルト	ゆかりおにぎり 味噌汁 (もやし・玉ねぎ) サバの漬焼き 煮ころがし バナナ	
10時	牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい	麦茶 ビスケット	牛乳 おせんべい	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい	
3時	牛乳 南瓜のあべかわ	牛乳 ビスケット	麦茶 みそ焼きおにぎり	牛乳 さつまいものオレンジ煮	牛乳 白ごまトースト	牛乳 ビスケット	
園食	26	27	28	29	30		
園食	ごはん 味噌汁 (白菜・高野豆腐) 回鍋肉 大根とコーンのサラダ オレンジ	納豆ご飯 味噌汁 (ほうれん草・もやし) アジの塩焼き のりっこりー バナナ	ごはん 味噌汁 (玉ねぎ・小松菜) 白身魚のコーンクリーム焼き じゃがバター オレンジ	ごはん 味噌汁 (豆腐・チンゲン菜) 豚肉の甘酢炒め さつまいもサラダ バナナ	焼うどん 味噌汁 (キャベツ・高野豆腐) 大根とひじきの煮物 メロン		
10時	牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい	麦茶 ビスケット	牛乳 おせんべい	麦茶 ビスケット		
3時	牛乳 じゃが芋のおやき	牛乳 にんじんジャムサンド	麦茶 ナポリタン	牛乳 カクテルゼリー・動物ビスケット	麦茶 とうもろこしごはん		

※都合により変更になる場合があります

【今月の栄養給与量】

エネルギー (kcal)	487
たんぱく質 (g)	19.3
脂質 (g)	14.6
食塩相当量 (g)	1.3

