6がつこんだてひょう

R6．5．30　りきごうようちえん

にち	ようび	午前中おやつ	こんだてめい	おやつ	kcal 以上児/未満児	あか ち・にく・ほねになる	きいろ ねつ、ちからになる	みどり からだのちょうしをととのえる
1	ど	ウエハース ぎゅうにゅう	ナゲット サラダ ビーンズミネストローネ ゼリー	おかし ぎゅうにゅう	206/495	だいずみすに　とりももにく サラダチーズ　ナゲット ぎゅうにゅう	マヨネーズ　じゃがいも　あぶら　ゼリー クラッカー　ビスケット　ウエハース こめ	キャベツ　たまねぎ　にんじん トマト
2	にち							
3	げつ	クラッカー ぎゅうにゅう	チンジャオロース はるさめサラダ ぎゅうにゅう	クッキー ぎゅうにゅう	265/485	ぎゅうにく　ぶたにく ぎょにくソーセージ ぎゅうにゅう	じゃがいも　あぶら　はるさめ　さとう すりごま　ミックスこ　バター　こめ クラッカー	にんじん　ピーマン　たまねぎ　キャベツ しょうが　きゅうり　コーン
4	か	シガービスケット ぎゅうにゅう	こおりどうふのたまごとじに ごぼうのねりごまあえ	ココアスコーン ぎゅうにゅう	197/490	こおりどうふ　ぶたにく たまご　ぎゅうにゅう	あぶら　さとう　ミックスこ　バター こめ　シガービスケット	にんじん　たまねぎ　ねぎ　しょうが ごぼう　きりぼしだいこん　きゅうり
5	すい	(年中社会見学) ポーロ ぎゅうにゅう	さかなのマリネふう やさいのトマトスープ マミー	しろくま	235/498	ホキ　とりももにく　ヨーグルト ぎゅうにゅう	かたくりこ　あぶら　さとう　じゃがいも マミー　ポーロ　アイスクリーム　こめ	たまねぎ　にんじん　だいこん　トマト みかん　もも　パインアップル
6	もく	ビスケット ぎゅうにゅう	やきにく ツナマヨサラダ	きなこマカロニ ぎゅうにゅう	261/465	ぶたにく　シーチキン きなこ　ぎゅうにゅう	あぶら　さとう　マヨネーズ　マカロニ ビスケット	ほうれんそう　キャベツ　たまねぎ にんじん　トマト　きゅうり
7	きん	アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう	マーボーどうふ せんぎりだいこんすのもの	ドーナツ ぎゅうにゅう	220/472	もめんどうふ　ぶたひきにく こめみそ　とりささみ ぎゅうにゅう	ごまあぶら　さとう　かたくりこ　すりごま ミックスこ　こむぎこ　あぶら　こめ アスパラガスビスケット	しょうが　きりぼしだいこん　きゅうり コーン　たまねぎ　にんじん　にんにく
8	ど	ウエハース ぎゅうにゅう	メンチカツ スライスやさい ポトフ フルーツ	おかし ぎゅうにゅう	261/493	メンチカツ　とりももにく ぎゅうにゅう	じゃがいも　あぶら　ビスケット　あられ ウエハース　こめ	きゅうり　たまねぎ　にんじん グリンピース　バナナ
9	にち							
10	げつ	クラッカー ぎゅうにゅう	ぶたにくじゃが トマトのあまずあえ ぎゅうにゅう	ボバイあんまん ぎゅうにゅう	210/489	ぶたにく　ぎゅうにゅう	じゃがいも　あぶら　さとう　ミックスこ こしあん　かたくりこ　クラッカー　こめ	たまねぎ　ほししいたけ　にんじん トマト　きゅうり　コーン　ほうれんそう
11	か	シガービスケット ぎゅうにゅう	ひやしうどん しゅうまい フルーツ ぎゅうにゅう	フルーツヨーグルト	268/491	やきちくわ　うずらのたまご ヨーグルト　ぎゅうにゅう	かんそううどん　さとう　シガービスケット こめ	もやし　にんじん　カットワカメ　りんご バナナ　もも
12	すい	(避難訓練③) ポーロ ぎゅうにゅう	さかなのオランダあげ ミニトマト マカロニサラダ	ココアロール ぎゅうにゅう	200/464	ホキ　ベーコン　ぎゅうにゅう	かたくりこ　こむぎこ　あぶら　マカロニ マヨネーズ　さとう　ミックスこ　ポーロ こめ	にんじん　たまねぎ　ピーマン　コーン ミニトマト　キャベツ　きゅうり
13	もく	ビスケット ぎゅうにゅう	ぶたにくはっぽうさい きゅうりのこんぶあえ ぎゅうにゅう	ラスク ぎゅうにゅう	233/483	ぶたにく　シーチキン ぎゅうにゅう	あぶら　かたくりこ　ごまあぶら　さとう しょくパン　バター　ビスケット　こめ	キャベツ　たまねぎ　たけのこ　にんじん ほししいたけ　しょうが　きゅうり しおこんぶ
14	きん	(プール開き) アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう	キーマカレー チーズサラダ	みかんのミルクゼリー	264/456	ぶたひきにく　だいずみすに サラダチーズ　ゼラチン ぎゅうにゅう	あぶら　マヨネーズ　さとう　こめ アスパラガスビスケット	トマト　ピーマン　たまねぎ　にんじん グリンピース　キャベツ　きゅうり りんご　みかん
15	ど	ウエハース ぎゅうにゅう	たにんどん すましじる フルーツヨーグルト	おかし ぎゅうにゅう	255/503	ぶたにく　たまご　ヨーグルト ぎゅうにゅう	あぶら　さとう　かたくりこ　ビスケット ウエハース　あられ　こめ	ねぎ　えのきたけ　ほうれんそう たまねぎ　にんじん　バナナ　もも りんご
16	にち							
17	げつ	(園開放日) クラッカー ぎゅうにゅう	コロッケ ミニトマト のっぺいじる	りんごむしパン ぎゅうにゅう	219/487	とりむねにく　あぶらあげ ぎゅうにゅう	あぶら　さとう　いたこんにゃく　さとう かたくりこ　ミックスこ　クラッカー　こめ	ミニトマト　だいこん　ごぼう　にんじん ねぎ　りんご
18	か	シガービスケット ぎゅうにゅう	ポークビーンズ コールスローサラダ	みそやきおにぎり ぎゅうにゅう	253/507	だいずみすに　ぶたひきにく こめみそ　ぎゅうにゅう	じゃがいも　さとう　かたくりこ　こめ ごまあぶら　マヨネーズ　シガービスケット	キャベツ　きゅうり　コーン　トマト たまねぎ　にんじん　グリンピース
19	すい	(歯科検診) ポーロ ぎゅうにゅう	かふうどん せんぎりだいこんのごまずあえ フルーツ	バナナスコーン ぎゅうにゅう	236/502	ぶたにく　たまご　やきちくわ ぎゅうにゅう	さとう　あぶら　かたくりこ　ミックスこ バター　ポーロ　こめ	きりぼしだいこん　ねぎ　たまねぎ にんじん　コーン　きゅうり　バナナ
20	もく	(年長社会見学) ビスケット ぎゅうにゅう	さかなのみそに さといものにっころがし ひじきのごまマヨあえ	ココアクッキー ぎゅうにゅう	236/437	サバ　ホキ　こめみそ ぎゅうにゅう	さとう　さといも　すりごま　マヨネーズ ミックスこ　バター　ビスケット　こめ	しょうが　ひじき　にんじん　コーン きゅうり
21	きん	アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう	すきやきふうに ながいものうめあえ	いもまんじゅう ぎゅうにゅう	214/468	あつあげ　ぶたにく　とりささみ かつおぶし　ぎゅうにゅう	しらたき　さとう　ながいも　ミックスこ さといも　こしあん　アスパラガスビスケット こめ	たまねぎ　ほししいたけ　にんじん ねぎ　しょうが　きゅうり　えのきたけ ねりうめ
22	ど	ウエハース ぎゅうにゅう	ちゃんぽん おかかあえ フルーツ	おかし ぎゅうにゅう	204/509	ぶたにく　かまぼこ　かつおぶし ぎゅうにゅう	かんそうちゅうかめん　あぶら　さとう せんべい　ウエハース　ビスケット　こめ	もやし　キャベツ　にんじん　コーン ぶなしめじ　ほうれんそう　オレンジ
23	にち							
24	げつ	クラッカー ぎゅうにゅう	ホイコーロー あんにんどうふ	パンプキンむしパン ぎゅうにゅう	216/504	ぶたにく　ぎゅうにゅう	ごまあぶら　さとう　かたくりこ ミックスこ　クラッカー　こめ	キャベツ　たまねぎ　にんじん　もも みかん　パインアップル　レーズン かぼちゃ
25	か	(年少町内探検) シガービスケット ぎゅうにゅう	あつあげのケチャップに ポテトサラダ	にしょくフルーツ ぎゅうにゅう	183/511	あつあげ　ぶたにく　シーチキン ぎゅうにゅう	あぶら　さとう　かたくりこ　じゃがいも マヨネーズ　シガービスケット　こめ	にんにく　しょうが　たまねぎ　にんじん ねぎ　トマト　こまつな　きゅうり オレンジ　りんご
26	すい	ポーロ ぎゅうにゅう	クリームシチュー フレンチサラダ	おかし ぎゅうにゅう	219/493	とりももにく　ぎゅうにゅう	じゃがいも　あぶら　バター　こむぎこ さとう　せんべい　ビスケット　ポーロ こめ	たまねぎ　にんじん　コーン　キャベツ きゅうり
27	もく	(6月誕生会) ビスケット ぎゅうにゅう	なすのミートソーススパゲティ さいかサラダ デザート	カルピスポンチ ぎゅうにゅう	295/448	ぎゅうひきにく　とりひきにく ヨーグルト　ぎゅうにゅう	かんそうスパゲッティ　あぶら　さとう ゼリー　ビスケット　こめ	なす　にんじん　たまねぎ　グリンピース コーン　トマト　パインアップル　バナナ きゅうり　もも　みかん
28	きん	アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう	けんちんに ごまあえ いりこ	いきなりだんご ぎゅうにゅう	216/478	もめんどうふ　ぶたにく いりこ　ぎゅうにゅう	さといも　さとう　すりごま　さつまいも こしあん　こむぎこ　じょうしんこ アスパラガスビスケット　こめ	だいこん　にんじん　ごぼう　ほうれんそう えのきたけ
29	ど	ウエハース ぎゅうにゅう	ぎょうざ スーミータン フルーツ	おかし ぎゅうにゅう	222/480	ぎょうざ　たまご　ぎゅうにゅう	はるさめ　かたくりこ　クラッカー ビスケット　ウエハース　こめ	もやし　にんじん　クリームコーン バナナ
30	にち							

※　上記以外の調味料で使用しているもの
　　…す　うすくちしょうゆ・こいくちしょうゆ　わふうだし　しお・こしょう　つゆめいじん　ウスターソース　ケチャップ　カレーこ　コンソメ　とりがらスープもと　ドライイースト
　　ゼラチン　ミルクココア　デミグラスソース　とんかつソース
※　エネルギー表記は、以上児：昼食のみ、未満児：昼食+おやつ（午前中含む）　です
※　献立の内容は、やむを得ず変更する場合があります。ご了承ください。