こんだてひょう　2023年度　6月

ひにち	ようび	しゅしょく	おかず	さんしょくぶんるい ちやにくになる	さんしょくぶんるい ねつやちからになる	さんしょくぶんるい ちょうしをととのえる	10じおやつ	3じおやつ
1	木	しらすごはん	ぶたにくとピーマンのいためもの　ブロッコリーあえ かきたまみそしる　パイナップル　むぎちゃ	しらす　ぶたにく　みそ　たまご	こめ　ごま　さとう	しょうが　にんじん たまねぎ　もやし ピーマン	ビスケット ぎゅうにゅう	たこやきポテト ぎゅうにゅう
2	金	バターロール	チキンとやさいのグリル　バターコーン とうみょうとウインナーのスープ　ぎゅうにゅう	とりにく　ウインナー ぎゅうにゅう	バターロール　オリーブオイル　サラダあぶら	かぼちゃ　たまねぎ ミニトマト　コーン パセリ　にんじん	きなこせんべい （1才児…ごませんべい） ぎゅうにゅう	オレンジ サブレ むぎちゃ
3	土	ごはん	しろみざかなのにつけ　きりぼしだいこんのふくめに けんちんじる　むぎちゃ	かじき　あぶらあげ ぶたにく　とうふ	こめ　さとう　さといも　ごまあぶら	しょうが　にんじん こまつな　だいこん ごぼう　ながねぎ	えびせん ぎゅうにゅう	ビスケット ぎゅうにゅう
5	月	ふりかけごはん	すぶた　きゅうりのちゅうかあえ はくさいスープ　バナナ　むぎちゃ	ぶたにく　ベーコン かつおぶし	こめ　さとう　かたくりこ　ごま	にんじん　たまねぎ ピーマン　パイナップル　きゅうり	ゴーフレット ぎゅうにゅう	コーンマヨパンケーキ ぎゅうにゅう
6	火	ジャージャーめん	かたぬきチーズ　ナムル グレープフルーツ　ぎゅうにゅう	ぶたにく　みそ　ぎゅうにゅう	ちゅうかめん　サラダあぶら　ごまあぶら さとう	にんにく　しょうが にんじん　たまねぎ ながねぎ　ピーマン	クッキー ぎゅうにゅう	いりことあおなのおにぎり むぎちゃ
7	水	チキンライス	スパニッシュオムレツ　さっぱりみかんサラダ カレースープ　ぎゅうにゅう	とりにく　たまご ぎゅうにゅう　ベーコン　ハム	こめ　サラダあぶら さとう	にんじん　たまねぎ コーン　グリンピース ピーマン　きゅうり	しおせんべい （1才児…やわらかせんべい） ぎゅうにゅう	じゃがバター むぎちゃ
8	木	しょくパン （ジャム）	ポークステーキ　エリンギとアスパラのソテー マカロニスープ　ぎゅうにゅう	ぶたにく　ベーコン ハム　ぎゅうにゅう	しょくパン　ジャム サラダあぶら　さとう バター	にんにく　たまねぎ アスパラガス　エリンギ　コーン　にんじん	あまからせんべい （1才児…えびせんべい） ぎゅうにゅう	メロンパンクッキー むぎちゃ
9	金	ごはん	さわらのバターじょうゆやき　オクラのおかかあえ こんさいじる　キウイフルーツ　むぎちゃ	さわら　かつおぶし みそ	こめ　こむぎこ　バター　さつまいも	にんじん　オクラ　ごぼう　れんこん　しょうが　キウイフルーツ	ふがし ぎゅうにゅう	ちぢみ ぎゅうにゅう
10	土	ごはん	とりにくのバーベキューソースやき ほうれそうとツナのサラダ　とうにゅうスープ　むぎちゃ	とりにく　ツナ　ベーコン　とうにゅう	こめ　サラダあぶら さとう　オリーブオイル	にんにく　しょうが たまねぎ　ほうれんそう　ミニトマト	ビスケット ぎゅうにゅう	しおせんべい （1才児…やわらかせんべい） ぎゅうにゅう
12	月	きのこスパゲティ	コールスローサラダ　ねぎポークスープ オレンジ　ぎゅうにゅう	ベーコン　ハム　ぶたにく　ぎゅうにゅう	サラダあぶら　スパゲティ　さとう　マヨネーズ　ごま	にんにく　たまねぎ えのきたけ　しめじ ほうれんそう	あまからせんべい （1才児…ボンせん） ぎゅうにゅう	いなりずし むぎちゃ
13	火	ごはん	さけのこうみソースがけ　だいこんナムル ちゅうかコーンスープ　メロン　むぎちゃ	さけ　ぶたにく　たまご	こめ　かたくりこ　サラダあぶら　さとう ごま	ながねぎ　だいこん ほうれんそう　にんにく　コーン　メロン	ウエハース ぎゅうにゅう	あずきむしぱん ぎゅうにゅう
14	水	バターロール	タンドリーチキン　オクラとツナのごまドレサラダ ミネストローネ　ぎゅうにゅう	ヨーグルト　とりにく ツナ　ベーコン　だいず	バターロール　ごま さとう　オリーブオイル	にんにく　にんじん きゅうり　もやし　オクラ　トマト	クッキー ぎゅうにゅう	キャロットゼリー むぎちゃ
15	木	ビビンバ	シャキシャキサラダ　わかめのちゅうかスープ すいか　むぎちゃ	ぶたにく　ベーコン こなチーズ	こめ　さとう　ごま サラダあぶら	にんにく　にんじん しいたけ　ほうれんそう　もやし　きゅうり	あまからせんべい （1才児…やわらかせんべい） ぎゅうにゅう	スコーン ぎゅうにゅう
16	金	ぶたしゃぶうどん	あつやきたまご　ごもくきんぴら バナナ　ぎゅうにゅう	ぶたにく　かつおぶし たまご　さつまあげ	うどん　ごま　さとう こんにゃく	きゅうり　だいこん にんじん　ごぼう　れんこん　バナナ	クラッカー ぎゅうにゅう	コーンおにぎり むぎちゃ
17	土	なっとうごはん	とりにくとだいこんのにもの　わかめとしらすのすのもの おすいもの　むぎちゃ	なっとう　とりにく あつあげ　しらす　はんぺん	こめ　さとう　みりん	にんじん　だいこん きゅうり　わかめ　しいたけ　こねぎ	ビスケット ぎゅうにゅう	しおせんべい （1才児…ごませんべい） ぎゅうにゅう
19	月	ごはん	スタミナやきにく　さつまいものあまに いしかりじる　むぎちゃ	ぶたにく　みそ　とうふ　さけ	こめ　サラダあぶら さつまいも　さとう	にんにく　しょうが にんじん　たまねぎ にら　だいこん	しおせんべい （1才児…いわしせんべい） ぎゅうにゅう	きなこおふラスク ぎゅうにゅう
20	火	ぶどうパン	チキンピカタ　ジャーマンポテト やさいスープ　とうにゅう	とりにく　たまご ベーコン　とうにゅう	ぶどうパン　こむぎこ サラダあぶら　じゃがいも	パセリ　にんにく　たまねぎ　にんじん キャベツ	ビスケット ぎゅうにゅう	ベリーミルクプリン むぎちゃ
21	水	こまつなチャーハン	たことキャベツのちゅうかサラダ アスパラとひきにくのスープ　もものかんづめ　むぎちゃ	たまご　ハム　たこ ぶたにく	こめ　ごま　さとう かたくりこ	ながねぎ　こまつな きゅうり　キャベツ にんじん　しめじ	あまからせんべい （1才児…えびせんべい） ぎゅうにゅう	バナナ ぎゅうにゅう
22	木	シーフード カレーライス	ほうれんそうのごまマヨあえ　はりはりづけ オレンジ　ぎゅうにゅう	とりにく　えび　ちくわ ぎゅうにゅう	こめ　じゃがいも　サラダあぶら　ごま　マヨネーズ　さとう	にんじん　たまねぎ しょうが　ほうれんそう　きりぼしだいこん	ビスケット ぎゅうにゅう	みそトースト むぎちゃ
23	金	しおやきそば	わかめのおかかあえ　とうふとみずなのわふうスープ パイナップルのかんづめ　ぎゅうにゅう	ぶたにく　かつおぶし とうふ　ぎゅうにゅう	サラダあぶら　ちゅうかめん　さとう	にんじん　たまねぎ もやし　キャベツ　あおのり　わかめ	クリームサンドクラッカー ぎゅうにゅう	ごまおにぎり むぎちゃ
24	土	ごはん	しろみざかなのムニエル　ミモザサラダ きのことベーコンのスープ　むぎちゃ	かじき　かにかま　ハム　たまご　ベーコン	こめ　こむぎこ　バター　サラダあぶら さとう	きゅうり　ブロッコリー　たまねぎ　まいたけ　えのきたけ	しおせんべい （1才児…やわらかせんべい） ぎゅうにゅう	コーンフレーク ぎゅうにゅう
26	月	あぶたまどん	あじつきこざかな　きゅうりとちくわのごまずあえ キウイフルーツ　むぎちゃ	あぶらあげ　なると たまご　ちくわ	こめ　さとう　かたくりこ　ごま	ながねぎ　こねぎ　やきのり　にんじん きゅうり	わかめせんべい ぎゅうにゅう	こめこのさつまいもケーキ ぎゅうにゅう
27	火	しょくパン	チキンなんばん　ダイスチーズサラダ オニオンスープ　ぎゅうにゅう	とりにく　たまご　ハム　チーズ　ぎゅうにゅう	しょくパン　こむぎこ サラダあぶら　さとう	たまねぎ　パセリ　にんじん　きゅうり キャベツ　コーン	パイ ぎゅうにゅう	あおのりフライドポテト むぎちゃ
28	水	カリカリうめごはん	とうふハンバーグ　あおなとしらすのいためもの みそしる　クレープ（乳児…こめこタルト）　ジュース	ぶたにく　とうふ ぎゅうにゅう　たまご しらす	こめ　パンこ　さとう かたくりこ　ごまあぶら　ふ	たまねぎ　こまつな えのきたけ　こねぎ	しおせんべい （1才児…ごませんべい） ぎゅうにゅう	マカロニきなこ むぎちゃ
29	木	ミートソース スパゲティ	もやしのごまサラダ　バナナ ぎゅうにゅう	ぶたにく　こなチーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ　サラダあぶら　ごま　さとう	しょうが　にんにく にんじん　たまねぎ ほししいたけ　パセリ	ビスケット ぎゅうにゅう	あおなおにぎり むぎちゃ
30	金	ごはん （やきのり）	さばのみぞれに　ほうれんそうのおひたし ほうとうじる　むぎちゃ	さば　かつおぶし　ぶたにく　あぶらあげ みそ	こめ　かたくりこ　さとう	やきのり　だいこん しょうが　こねぎ　ほうれんそう　にんじん	チーズサンドクラッカー ぎゅうにゅう	フルーツポンチ ぎゅうにゅう

誕生会

28日（水）

おたんじょうび
おめでとう

※材料購入の都合により一部献立を変更する場合があります
☆10時おやつは1・2才児のみ提供します
☆延長保育用おやつは別途あります

今月の平均栄養摂取量（給食）	
エネルギー	466　kcal
たんぱく質	16．6　g

ルンビニー保育園