



6月の献立 (16~30日)

[豊北きらきらこども園]

日	曜	献立名	材 料 名	10時のおやつ (海・風組)	3時の手作りおやつ (全 員)	カロリー
17	月	チキンフライ ミックスサラダ	鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 油 マカロニ じゃが芋 魚肉ハム 人参 胡瓜 玉葱 卵 マヨネーズ	オレンジ クッキー	ごまプリン (白ごまペースト 牛乳 砂糖 粉ゼラチン)	446
18	火	旨煮 ピーナツ和え	鶏肉 竹輪 生揚げ こんにゃく じゃが芋 人参 ごぼう さいいんげん 干し椎茸 昆布 大豆 砂糖 しょうゆ キャベツ 小松菜 ピーナツ 砂糖 しょうゆ	ウエハース	アイスクリーム	380
19	水	お誕生会	お 楽 し み に	カステラ	りんごジュース ケーキ	
20	木	豚肉の味噌炒め 胡瓜のごま和え	豚肉 玉葱 人参 キャベツ 生揚げ ピーマン 味噌 砂糖 しょうゆ 胡瓜 竹輪 ごま 砂糖 しょうゆ	りんご せんべい	サイコロラスク (食パン バター 砂糖 牛乳)	357
21	金	魚の照り焼き ベーコンソテー	魚 生姜 砂糖 しょうゆ ベーコン 人参 玉葱 キャベツ ピーマン	ゼリー	大豆のブラウニー (小麦粉 ココア おから 卵 チョコ 大豆 レーズン)	413
22	土	焼きそば 昆布和え 荒挽きウィンナー	豚肉 玉葱 人参 キャベツ もやし 焼きそば麺 葱 板かま さつま揚げ ソース 油 キャベツ 胡瓜 塩昆布 荒挽きウィンナー	バナナ	オレンジジュース クッキー	391
24	月	鶏肉の竜田揚げ サラダ	鶏肉 生姜 砂糖 しょうゆ 片栗粉 油 じゃが芋 人参 胡瓜 キャベツ ハム マヨネーズ	オレンジ ソフトビス	ミルク餅 (牛乳 片栗粉 砂糖 きな粉)	350
25	火	炒り豆腐 なすのチーズフライ	鶏ミンチ 玉葱 人参 さつま揚げ じゃが芋 豆腐 卵 板かま グリンピース 砂糖 しょうゆ 油 なす 小麦粉 粉チーズ 卵 パン粉 油	ポーロ	お麩のふ〜ちゃん (麩 バター 砂糖)	387
26	水	はじめてクッキング ★お箸・お弁当は いいません	カレー フルーチェ チョップドサラダ (胡瓜 人参 ミノマト コーン ベーコン チーズ ドレッシング)	スティックパン	ヨーグルト入りケーキ (ホットケーキmix ヨーグルト 卵 砂糖)	468
27	木	五目卵焼き ひじきの炒り煮	鶏ミンチ 玉葱 人参 卵 ピーマン コーン 砂糖 鶏肉 ひじき れんこん ごぼう 人参 油揚げ 糸こん さつま揚げ 干し椎茸 大豆 砂糖 しょうゆ	りんご クッキー	ラスク (フランスパン バター 砂糖)	408
28	金	豆腐の真砂揚げ 野菜サラダ	鶏ミンチ 豆腐 玉葱 人参 えび しらす干し 玉葱 卵 片栗粉 油 キャベツ もやし 胡瓜 ハム 酢 油	ミニドーナツ	ポンデケーキ (白玉粉 牛乳 卵 粉チーズ)	405
29	土	スパゲティ ごま和え 枝豆	スパゲティ 玉葱 人参 豚ミンチ キャベツ ピーマン ケチャップ 粉チーズ 油 小松菜 キャベツ ごま 砂糖 しょうゆ ごま 枝豆	バナナ	りんごジュース せんべい	330



●海・風組 10時のおやつに + 牛乳
●全 員 3時のおやつに + ミルク(脱脂粉乳)

