



【令和元年度】

# 6月の献立 (1~15日)

【豊北きらきらこども園】

日 曜	献立名		10時のおやつ (海・風組)	3時の手作りおやつ (全 員)	カロリー
1 土	焼きそば 生揚げの煮物	豚肉 焼きそば麺 玉葱 人参 キャベツ もやし 葱 板かま さつま揚げ ソース 油 生揚げ 生姜 砂糖 しょうゆ ごま	バナナ	野菜ジュース クッキー	374
3 月	なすと豚肉の味噌炒め カリカリベーコンポテト	なす 豚肉 玉葱 もやし 人参 味噌 しょうゆ ごま油 じゃが芋 ベーコン カレー粉	カステラ	パイナップルケーキ (ホットケーキmix パイン缶 卵 牛乳 バター)	374
4 火	ささ身のクラッカー揚げ 中華風酢物	鶏ささ身 小麦粉 卵 クラッカー 油 胡瓜 キャベツ カニかま 卵 人参 砂糖 酢	オレンジ せんべい	ヨーグルトケーキ (ヨーグルト 生クリーム レモン コーンフレーク 砂糖 バター)	472
5 水	千草焼き マカロニサラダ	鶏ミンチ 玉葱 人参 グリンピース 卵 マカロニ ハム キャベツ 人参 じゃが芋 胡瓜 マヨネーズ	ウエハース	ジャムサンド (食パン 苺ジャム マーガリン)	423
6 木	豆腐ハンバーグ 酢物	合挽肉 玉葱 人参 ピーマン 豆腐 卵 ケチャップ 春雨 胡瓜 人参 キャベツ ハム 卵 ごま 砂糖 酢 ごま油	プリン	りんご パン耳かりんとう (食パンの耳 油 砂糖)	395
7 金	魚の塩焼き ポテトサラダ 味噌汁	魚 塩 胡瓜 人参 ハム キャベツ じゃが芋 みかん缶 コーン マヨネーズ 豆腐 若布 油揚げ 葱 味噌	ミニドーナツ	フルーツ寒 (寒天 桃缶 みかん缶 バナナ チェリー缶 砂糖)	324
8 土	カレー 胡瓜のごま和え	牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 グリンピース コーン カレールー 油 胡瓜 ちくわ ごま 砂糖 しょうゆ	バナナ	りんごジュース ビスケット	335
10 月	チキンピカタ ベーコンと野菜のソテー	魚 小麦粉 卵 油 ベーコン 人参 玉葱 キャベツ ピーマン	スティックパン	りんごヨーグルト (りんご ヨーグルト 砂糖)	332
11 火	えびと野菜のかき揚げ 小松菜の和え物	えび 玉葱 人参 さつま芋 コーン グリンピース 卵 小麦粉 油 小松菜 もやし 竹輪 ごま 砂糖 しょうゆ	ミニ シュークリーム	チョコスコーン (ホットケーキmix チョコレート 卵 油 砂糖)	458
12 水	かき玉汁 磯ビーンズ	鶏肉 玉葱 人参 葱 板かま 干し椎茸 えのき茸 卵 豆腐 煮干し 大豆 かえりちりめん 片栗粉 油 砂糖 しょうゆ	りんご ソフトビス	きな粉ドーナツ (ホットケーキmix 小麦粉 卵 バター 油 きな粉 砂糖)	421
13 木	コロッケ ごまマヨネーズ和え 【月組】味噌汁の日	合挽肉 玉葱 人参 じゃが芋 小麦粉 卵 パン粉 油 法連草 人参 キャベツ ごま マヨネーズ 酢 豆腐 もやし こんにやく 法連草 煮干し 味噌	ポーロ	フルーツミルク寒 (寒天 みかん缶 パイン缶 桃缶 牛乳 砂糖)	451
14 金	五目きんぴら 煮豆	豚肉 ごぼう れんこん 人参 糸こん さやいんげん さつま揚げ ピーマン ごま ごま油 きんとき豆 砂糖	オレンジ クッキー	フレンチトースト (食パン 卵 牛乳 砂糖 バター)	441
15 土	スパゲティ 枝豆 ししゃも	スパゲティ 豚肉 玉葱 人参 キャベツ ピーマン ハム ケチャップ 枝豆 ししゃも	バナナ	りんごジュース ビスケット	349



- 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)

