



【令和4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	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
1 水	五目きんぴら 卵焼き	豚肉 ごぼう 糸コン 人参 さつま揚げ ピーマン ごま油 砂糖 しょうゆ 卵 人参 葱 砂糖	スティックパン	ごまプリン (黒ごまペースト 牛乳 砂糖 粉ゼラチン)	361
2 木	卵の花炒り ししゃも	鶏ミンチ おから ごぼう 人参 干し椎茸 さつま揚げ こんにやく 板かま 油揚げ 葱 砂糖 しょうゆ 油 ししゃも	オレンジ せんべい	フレンチトースト (食パン 牛乳 卵 砂糖 バター)	363
3 金	豆腐ハンバーグ 中華風酢物	豆腐 豚ミンチ 玉葱 人参 ピーマン 卵 パン粉 油 ケチャップ 春雨 胡瓜 キャベツ 人参 ハム ごま ごま油 酢	ウェハース	バナナヨーグルト (ヨーグルト バナナ 砂糖)	376
4 土	焼きそば 厚揚げの甘辛煮	豚肉 焼きそば麺 玉葱 人参 もやし キャベツ 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	オレンジジュース クッキー	356
6 月	チキンピカタ ベーコンソテー	鶏肉 卵 小麦粉 油 玉葱 人参 ベーコン キャベツ ピーマン 小松菜 油	せんべい	きな粉パン (バターロール 油 きな粉 砂糖)	382
7 火	かきたま汁 磯ビーンズ	鶏肉 玉葱 人参 板かま 干し椎茸 えのき茸 豆腐 卵 葱 煮干し 片栗粉 みずだいの 水煮大豆 かえりちりめん 片栗粉 油 砂糖 醤油	りんご クッキー	お麩のふーちゃん (麩 バター 砂糖)	314
8 水	魚の天ぷら 酢物	魚 小麦粉 卵 油 キャベツ 胡瓜 人参 ハム 卵 砂糖 酢	カステラ	チョコスコーン (小麦粉 卵 油 砂糖 チョコレート)	379
9 木	オムレツ 小松菜と竹輪のごま和え	鶏ミンチ 玉葱 人参 じゃが芋 卵 油 ケチャップ 小松菜 竹輪 もやし ごま 砂糖 しょうゆ	オレンジ ソフトビス	サイコロラスク (食パン 牛乳 バター 砂糖)	374
10 金	海老と野菜のかき揚げ ドレッシング和え	むきえび さつま芋 玉葱 人参 コーン グリンピース 小麦粉 卵 油 胡瓜 トマト 南瓜 キャベツ 酢 油 しょうゆ	クッキー	ポンデケーキ (白玉粉 粉チーズ 牛乳 卵)	436
11 土	カレー 利休和え	牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 グリンピース カレールー 油 胡瓜 たくあん ごま 砂糖 しょうゆ	バナナ	りんごジュース せんべい	312
13 月	炒り豆腐 なすのチーズフライ	鶏ミンチ 玉葱 人参 じゃが芋 豆腐 さつま揚げ 卵 板かま グリンピース 油 砂糖 しょうゆ なす 粉チーズ 小麦粉 卵 パン粉 油	りんご クッキー	フルーツ寒 (寒天 桃缶 みかん缶 バナナ 砂糖)	360
14 火	ささ身のクラッカー揚げ シルバーサラダ	ささ身 砂糖 しょうゆ 生姜 小麦粉 卵 クラッカー 春雨 胡瓜 キャベツ 玉葱 ハム コーン マヨネーズ 酢 砂糖	せんべい	カスタードプリン (牛乳 卵 砂糖)	416
15 水	五目卵焼き スパゲティサラダ	鶏ミンチ 卵 玉葱 人参 ピーマン コーン 砂糖 スパゲティ キャベツ 胡瓜 人参 ハム マヨネーズ	スティックパン	ミルク餅 (牛乳 片栗粉 きな粉 砂糖)	383



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

