



【令和4年度】
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
16 木	魚の塩焼き ポテトサラダ	魚 塩 胡瓜 人参 キャベツ じゃが芋 プレスハム コーン みかん缶 マヨネーズ	クッキー	大豆のブラウニー (小麦粉 ココア 卵 板チョコ 大豆 レーズン バター おから)	446
17 金	生揚げのそぼろあんかけ 竹輪の磯辺揚げ	生揚げ 鶏ミンチ 玉葱 人参 干し椎茸 グリンピース 片栗粉 砂糖 醤油 竹輪 青のり 小麦粉 卵 油	オレンジ	ジャムサンド (食パン 苺ジャム マーガリン)	404
18 土	肉うどん しらす和え	牛肉 うどん玉 人参 玉葱 ごぼう 板かま 油揚げ 葱 煮干し 砂糖 しょうゆ キャベツ 人参 しらす干し 砂糖 しょうゆ	バナナ	りんごジュース クッキー	305
20 月	旨煮 小松菜とキャベツの和え物	鶏肉 人参 じゃが芋 ごぼう 干し椎茸 昆布 大豆 生揚げ 竹輪 こんにやく 砂糖 しょうゆ 油 小松菜 キャベツ かにかま 砂糖 しょうゆ	りんご クッキー	クリームバナナ (牛乳 卵 小麦粉 バナナ)	341
21 火	南瓜コロツケ ごぼうサラダ	南瓜 じゃが芋 豚ミンチ 玉葱 人参 チーズ 小麦粉 卵 パン粉 油 ごぼう キャベツ 胡瓜 若布 ごま マヨネーズ	ウエハース	フルーツヨーグルト (ヨーグルト りんご バナナ みかん缶 砂糖)	419
22 水	千草焼き かみかみサラダ	卵 鶏ミンチ 玉葱 人参 グリンピース キャベツ 人参 胡瓜 春雨 さきいか 酢 砂糖 醤油 ごま油	オレンジ ソフトビス	ホットドック (バターロール 魚肉ソーセージ キャベツ チーズ ケチャップ)	369
23 木	初めてクッキング 【お弁当・お箸はいりません】	カレー (豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 グリンピース 油 カレールー) チョップドサラダ (胡瓜 人参 ミントマト コーン チーズ ハム ドレッシング) フルーチェ	ボーロ	サイコロラスク (食パン バター 砂糖 牛乳)	457
24 金	チキンフライ ミックスサラダ	鶏肉 小麦粉 卵 パン粉 油 じゃが芋 胡瓜 マカロニ ハム 人参 玉葱 卵 マヨネーズ	カステラ	カルピスケーキ (小麦粉 カルピス ヨーグルト バター 卵 砂糖)	442
25 土	スパゲティ 小松菜のごま和え	スパゲティ プレスハム 玉葱 人参 キャベツ 油 ピーマン ケチャップ 小松菜 もやし 竹輪 ごま 砂糖 しょうゆ	バナナ	オレンジジュース せんべい	303
27 月	ひじきの炒り煮 ししやも	鶏肉 干しひじき 人参 さつま揚げ ごぼう 油揚げ 大豆 干し椎茸 糸コン 砂糖 しょうゆ 油 ししやも	りんご クッキー	ポテト団子 (白玉粉 じゃがいも 油 きな粉 砂糖)	390
28 火	なすと豚肉の味噌炒め カリカリベーコンポテト	なす 玉葱 もやし 豚肉 人参 味噌 しょうゆ ごま油 じゃが芋 ベーコン カレー粉	せんべい	スノーボール (小麦粉 バター 砂糖)	477
29 水	豆腐の真砂揚げ 和え物 【月・星組味噌汁の日】	鶏ミンチ むきえび 豆腐 人参 玉葱 しらす干し 卵 豆腐 片栗粉 油 小松菜 竹輪 もやし ごま 醤油 なす しめじ もやし 煮干し 味噌	ウエハース	バナナチョコケーキ (小麦粉 脱脂粉乳 ココア バナナ 卵 バター)	405
30 木	卵とじ 酢物	鶏ミンチ 玉葱 人参 じゃが芋 豆腐 ピーマン 卵 砂糖 しょうゆ 油 キャベツ 胡瓜 若布 ごま 砂糖 酢	オレンジ ソフトビス	もちもちパン (小麦粉 白玉粉 粉チーズ 牛乳 ベーコン 法蓮草)	389

