【令和5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	金	えびと野菜のかき揚げ 小松菜の和え物	えび さつま芋 玉葱 人参 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	せんべい	サイコロラスク （食パン バター 砂糖 牛乳）	439
17	土	焼きスパゲティ 厚揚げの甘辛煮	豚肉 スパゲティ キャベツ 人参 玉葱 さつま揚げ ピーマン ソース 油 生揚げ 生姜 ごま 砂糖 しょうゆ	バナナ	オレンジジュース クッキー	363
19	月	魚のフライ ポテトサラダ	魚 小麦粉 卵 パン粉 油 胡瓜 人参 じゃが芋 キャベツ コーン みかん缶 ハム マヨネーズ	りんご ソフトビス	ヨーグルトケーキ （ヨーグルト 生クリーム バター コーンフレーク レモン ゼラチン）	460
20	火	旨煮 法連草とキャベツの和え物	鶏肉 人参 じゃが芋 竹輪 生揚げ ごぼう こんにゃく 干し椎茸 昆布 大豆 砂糖 しょうゆ 法連草 キャベツ かにかま 砂糖 しょうゆ	せんべい	サブレ	320
21	水	**はじめてクッキング** （お弁当・お箸はいりません）	**ビーフカレー**（牛肉 玉葱 人参 じゃが芋 グリンピース カレールー） **チョップドサラダ**（胡瓜 人参 キャベツ コーン トマト チーズ ドレッシング） **フルーチェ**	オレンジ クッキー	お麩のふ～ちゃん （麩 バター 砂糖）	518
22	木	炒り豆腐 マヨネーズ和え	鶏ミンチ 玉葱 人参 豆腐 さつま揚げ じゃが芋 卵 板かま グリンピース 砂糖 しょうゆ 油 小松菜 人参 キャベツ ハム マヨネーズ	スティックパン	かりんとう	331
23	金	南瓜コロッケ ごぼうサラダ	南瓜 合挽き肉 玉葱 人参 じゃが芋 チーズ 小麦粉 卵 パン粉 油 胡瓜 キャベツ ごぼう ごま マヨネーズ	クッキー	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）	433
24	土	スパゲティ ししゃも	スパゲティ 合挽き肉 玉葱 人参 キャベツ ピーマン ケチャップ 粉チーズ 油 ししゃも	バナナ	りんごジュース せんべい	329
26	月	千草焼き マカロニサラダ	鶏ミンチ 玉葱 人参 卵 グリンピース 砂糖 マカロニ 人参 キャベツ 胡瓜 じゃが芋 ハム マヨネーズ	ウェハース	スティックパン	362
27	火	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 人参 もやし こんにゃく ごま油 味噌 ベーコン じゃが芋 カレー粉	りんご クッキー	きな粉パン （バターロール 油 きな粉 砂糖）	384
28	水	豆腐の真砂揚げ ごま和え	豆腐 鶏ミンチ 人参 玉葱 むきえび しらす干し 卵 片栗粉 油 キャベツ さきいか 春雨 胡瓜 人参 ごま油 酢	ボーロ	チョコスコーン （小麦粉 チョコ 卵 砂糖 油）	436
29	木	魚のカレーあんかけ 胡瓜のゆかり和え	魚 小麦粉 油 じゃが芋 人参 玉葱 もやし グリンピース カレールー 胡瓜 ゆかり	オレンジ ソフトビス	フルーツヨーグルト （ヨーグルト りんご バナナ みかん缶）	330
30	金	お好み焼き 味噌汁	小麦粉 長芋 キャベツ もやし ベーコン 竹輪 卵 葱 青のり かつお節 ソース 玉葱 人参 豆腐 麩 若布 葱 煮干し 味噌	せんべい	クッキー	401

●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