



6月の献立表



令和5年度 タンポポこども園

曜日	日付	献立名	主な食材			おやつ
			黄	赤	緑	
			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体を作る食品	おもに体の調子を整える食品	
月	12	ごはん 魚の南蛮漬け	米 ごま油	魚 ウインナー 豆腐 わかめ	たまねぎ ピーマン キャベツ 人参 ねぎ	牛乳 マカロニきな粉
	26	野菜炒め 豆腐のすまし汁				牛乳 ぶどうゼリー
火	13	カレーうどん	うどん 油	豚肉	たまねぎ 人参 ねぎ かぼちゃ 果物	牛乳 おかかおにぎり
	27	かぼちゃの天ぷら フルーツ				牛乳 ゆかりおにぎり
水	14	ごはん	米 ごま油	豚肉 ベーコン ツナ ひじき	しょうが チンゲン菜 たまねぎ 人参 コーン 枝豆	牛乳 あじさいゼリー
	28	豚肉の生姜焼き ひじきと枝豆のサラダ チンゲン菜スープ				牛乳 マーマレード蒸しパン
木	1	トマトハヤシライス	米 油 ごま じゃがいも フルーツ	牛肉 ちくわ	トマト たまねぎ 人参 キャベツ 果物	牛乳 フルーツポンチ
	15	キャベツのマヨネーズ和え フルーツ				牛乳 ちくわの磯辺揚げ
金	2	ごはん	米 油 マカロニ じゃがいも コーンフレーク	魚 塩昆布 ベーコン	キャベツ きゅうり たまねぎ トマト 人参	牛乳 いちごジャムパン
	16	魚のクリスピー揚げ キャベツの昆布和え ミネストローネ				牛乳 ブルーベリージャムパン
月	5	ごはん	米 ごま油	鶏肉 豆腐 豚肉 卵 ベーコン	しょうが 胡瓜 人参 にら チンゲン菜	牛乳 ウインナーパイ
	19	鶏肉の照り焼き チャンプル ふわふわかきたま汁				牛乳 フライドポテト
火	6	梅しらすご飯 千草焼き 胡瓜と人参の甘酢和え 切り干し大根のみそ汁	米 油 ごま	しらす干し 卵 わかめ 豚ひき肉 油揚げ	人参 干しいたけ ピーマン 胡瓜 キャベツ 切り干し大根 たまねぎ	牛乳 お菓子 おしゃぶり昆布
	7	ごはん				牛乳 そうめん
水	21	白身魚の梅マヨ焼き なすとピーマンの炒め物 肉団子汁	米 油	白身魚 豚肉 ちくわ ミートボール	人参 なす ピーマン キャベツ 干しいたけ	牛乳 大学芋
	8	そぼろ丼				牛乳 パイナップルケーキ
木	22	コロコロサラダ オニオンスープ	米 ごま油 じゃがいも	鶏ひき肉 ベーコン ハム	ピーマン 干しいたけ たまねぎ にんじん コーン しょうが 胡瓜	牛乳 かぼちゃロールパイ
	9	ごはん				牛乳 ミルクパン
金	23	豚肉の竜田揚げ 人参しりしり 厚揚げのみそ汁	米 ごま油 こんにゃく	豚肉 ツナ 卵 ちくわ 厚揚げ わかめ	しょうが 人参 ねぎ	牛乳 黒糖パン
	20	チキンライス ハンバーグ シーザーサラダ 春雨スープ ミニゼリー				牛乳 レモンカップケーキ
1カ月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	560kcal 22.6 g 22.0 g 2.3 g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	1.8mg 240mg 24mg 4.0 g

