



6月の献立表

令和7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	2	ご飯 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ トマトスープ	米 油 じゃがいも	鶏肉 ハム 卵	胡瓜 トマト レタス 玉ねぎ 人参 コーン缶 生姜	牛乳 クラッカーサンド
	16					牛乳 豆乳蒸しパン
	30					牛乳 水無月
火	3	ご飯 さわらのムニエル 五目ビーフン キャベツのみそ汁	米 油 ビーフン	さわら 豚肉 油揚げ	キャベツ 人参 筍 ニラ 干しいたけ	牛乳 お菓子 おしゃぶり昆布
	17					
水	4	ご飯 豚肉の竜田揚げ ブロッコリーのおかか和え じゃがいものすまし汁	米 油 じゃがいも	豚肉 かつお節	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 しめじ 生姜 葱	牛乳 フルーツポンチ白玉入り
	18					牛乳 じゃがいも餅
木	5	カレーうどん もやしの中華風和え 果物(バナナ)	うどん ごま油	豚肉	玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 葱 バナナ	牛乳 カエルのカップケーキ
金	6	プルコギ丼 キャベツの昆布和え 厚揚げのみそ汁	米 油 ごま油	豚肉 牛肉 厚揚げ 塩昆布 わかめ	キャベツ 大根 ニラ 人参 玉ねぎ 葱	牛乳 白パン
	20					牛乳 あんパン
月	9	トマトたっぷりハヤシライス コールスローサラダ 果物(オレンジ)	米 油 じゃがいも	牛肉 ハム	キャベツ トマト 胡瓜 人参 干しぶどう 玉ねぎ オレンジ	牛乳 うどん
	23					牛乳 蒸しさつまいも
火	10	きつねうどん 揚げぎょうざ なすのごま和え	うどん 油 ごま	餃子 油揚げ ツナ	なす 人参 玉ねぎ 葱	お茶 ゆかりおにぎり
	24					お茶 わかめおにぎり
水	11	梅ご飯 とびうおの天ぷら おくらのおかか和え チンゲン菜の中華スープ	米 油 ごま ごま油	とびうお ベーコン かつお節	おくら チンゲン菜 人参 玉ねぎ 梅干し	牛乳 白玉きな粉
	25					牛乳 アジサイゼリー
木	12	ご飯 大豆入りつくね 野菜炒め 中華コーンスープ	米 油 ごま油	鶏ミンチ 大豆 豚肉 卵	クリームコーン缶 キャベツ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 筍 干しいたけ 葱 コーン缶	牛乳 野菜チップ
	26					牛乳 餃子の皮ピザ
金	13	ご飯 すずきの香草フライ ひじきの五目煮 ニラのかきたま汁	米 油 しらたき	すずき 卵 油揚げ ひじき	玉ねぎ 人参 ニラ パセリ いんげん	牛乳 いちごジャムパン
	27					牛乳 ラスク
誕生会	19	ゆかりご飯 チキンカツ コロコロサラダ レタススープ 果物(キウイ) 	米 油 じゃがいも	鶏肉 ベーコン	レタス 枝豆 えのき 人参 コーン缶 キウイ	牛乳 ブルーベリーケーキ
			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	528kcal 24.0g 20.4g 2.0g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	4.3mg 282mg 36mg 9.6g

