



6月の献立表

令和8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	1	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き ひじきの五目煮 レタススープ	米 油 糸コン	ひじき 油揚げ ベーコン 鶏肉	人参 えんどう豆 レタス マッシュルーム えのき	牛乳 マーマレード蒸しパン
	15					牛乳 大豆と雑魚の揚げ煮
	29					牛乳 お菓子 おしゃぶり昆布
火	2	親子丼 ジャーマンポテト 中華スープ 果物(キウイ)	米 じゃがいも 春雨	鶏肉 高野豆腐 卵 ベーコン	玉ねぎ 人参 葱 パセリ しいたけ ニラ キウイ	牛乳 餃子の皮ピザ
	16					牛乳 さつまいも
	30					牛乳 水無月 (乳児:バナナ)
水	3	カレーうどん 揚げギョーザ なすのごま和え	うどん 油 ごま	豚肉 ツナ 餃子	玉ねぎ 人参 葱 なす	お茶 ゆかりおにぎり
	17					お茶 わかめおにぎり
木	4	ご飯 すずきのムニエル 切り干し大根のナムル チキンスープ	米 ごま ごま油	すずき ツナ 鶏ミンチ	切り干し大根 もやし ほうれん草 玉ねぎ えのき 人参 キャベツ	牛乳 豆乳もち (乳児:カップケーキ)
金	5	ご飯 ぶりの梅マヨ焼き おくらのお浸し けんちん汁	米 ごま油	ぶり かつお節 鶏肉 豆腐	オクラ 人参 大根 ごぼう 葱	牛乳 カスタードパン
	19					牛乳 きな粉パン
月	8	梅ご飯 とびうおの香草揚げ キャベツと大豆の和え物 もやしのみそ汁	米 ごま 油	大豆 とびうお しらす干し 油揚げ	人参 パセリ キャベツ 胡瓜 もやし	牛乳 カルピスポンチ
	22					牛乳 クラッカーサンド
火	9	トマトたっぷりハヤシライス ポテトサラダ 果物(バナナ)	米 じゃがいも 油	牛肉 ハム	玉ねぎ 人参 トマト 胡瓜 コーン缶 バナナ	牛乳 肉まん
	23					牛乳 アメリカンドッグ
水	10	ご飯 チキンカツ キャベツのツナサラダ なすのみそ汁	米 油 糸コン	鶏肉 ツナ 油揚げ	キャベツ 人参 干しぶどう なす 葱 玉ねぎ	牛乳 アジサイゼリー
	24					牛乳 マカロニナポリタン
木	11	ご飯 大豆とツナの和風オムレツ キャベツの胡麻マヨネーズ和え かぼちゃのみそ汁	米 油 ごま	大豆 ツナ 卵 豆乳 ちくわ 油揚げ	玉ねぎ キャベツ 人参 切り干し大根 かぼちゃ	牛乳 ウインナーパイ
	25					牛乳 うどん
金	12	ご飯 とびうおのかば焼き 高野豆腐の卵とじ 玉ねぎのみそ汁	米 油 お麩	高野豆腐 卵 とびうお	干しいたけ 玉ねぎ グリーンピース 人参	牛乳 いちごジャムパン
	26					牛乳 白パン
誕生会	18	ゆかりご飯 トンカツ みかんサラダ にゅうめん汁 ミニゼリー	米 油 ごま そうめん	豚肉 鶏ささみ	みかん缶 キャベツ ブロッコリー 人参 しいたけ 葱	牛乳 ブルーベリーカップケーキ
			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	546kcal 21.7g 20.6g 2.4g	鉄 カルシウム ビタミンC 食物繊維	2.1mg 225mg 24mg 4.7g

