

R7年度 6月 こんだて表

天昌寺保育園

	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 誕生会	5	6 お弁当の日	7
	牛乳・ごはん マーボー豆腐 切り干し大根の煮物 磯辺和え キャベツと麩 の味噌汁 かまやき 果物・牛乳	牛乳・パン 酢豚風煮 さつまいもバター煮 マカロニサラダ わかめスープ	牛乳 ビビンバ 春巻き コールスローサラダ すまし汁 あじさいゼリー	牛乳・パン 魚のフライ ミートスパゲティ わかめのツナ和え 野菜スープ	牛乳 手作りお弁当 白菜と油揚げ の味噌汁 ゼリー 果物・かりんとう	(枝豆ごはん) 豚汁 果物 (おにぎりの日) あんぱん 果物・牛乳
	492/21.4/17.2/2.1	510/20.2/22.3/1.3	662/22.5/23.8/2.4	359/17.1/12.0/1.1	187/4.1/3.5/0.4	401/15.2/19.0/0.9
	540/21.0/15.8/1.6	480/19.0/20.8/1.3	552/19.2/20.7/2.1	349/17.0/13.3/0.9	211/6.6/6.5/0.4	442/16.8/18.1/0.9
8	9	10	11	12運動遊び教室	13交通安全教室	14
	牛乳・ごはん 揚げ豆腐野菜あん ひじきの炒り煮 甘酢和え キャベツと人参 の味噌汁 スイートポテト 果物・牛乳	牛乳・パン 鶏のトマトソース煮 炒めうどん ツナサラダ 卵スープ	牛乳・ごはん レバーのごま酢 南瓜の甘煮 ゆかり和え 大根と人参 の味噌汁 ラスク 果物・牛乳	牛乳・パン ハンバーグ チャーメン 切り干し大根サラダ 豆腐スープ がんづき 果物・牛乳	牛乳・ごはん ホッケの塩焼き 根菜煮 五目和え 玉ねぎときのこ の味噌汁 クッキー 果物・牛乳	(ピラフ) チャウダー 果物 (おにぎりの日) ジャムサンド 果物・牛乳
	415/17.3/18.1/1.9	443/26.5/15.7/2.3	466/19.6/17.9/1.8	550/26.4/20.4/2.4	426/20.9/16.8/1.7	409/16.3/18.3/0.7
	477/17.4/16.7/1.6	427/24.0/15.6/2.1	519/19.4/16.5/1.4	513/24.1/19.1/2.1	488/20.4/15.5/1.4	480/18.2/17.5/1.0
15	16	17	18 歯科検診	19	20	21
	牛乳・ごはん すき焼き風煮 ごぼうの唐揚げ 春雨中華和え もやしと油揚げ の味噌汁 ウィンナーケーキ 果物・牛乳	牛乳・パン チーズミートローフ きのこスパゲティ さつまいもサラダ 野菜スープ	牛乳・ごはん 鮭の南部焼き なす炒め ブロッコリーおかか和え 豆腐となめこ の味噌汁 コーンフ레이크おこし 果物・牛乳	牛乳・パン 卵焼き ポークビーンズ バンバンジー きのこスープ カレーうどん 果物	牛乳・ごはん 鶏肉のカルピス焼き たけのこみそ炒め わかめの酢の物 厚揚げと人参 の味噌汁 チーズ蒸しパン 果物・牛乳	(チャーハン) ワンタンスープ 果物 (おにぎりの日) メロンパン 果物・牛乳
	525/20.8/25.5/1.7	519/25.6/24.3/2.2	558/25.6/17.0/2.7	373/24.3/13.2/2.2	529/28.2/23.7/1.4	387/16.8/16.4/0.6
	566/20.2/22.5/1.5	486/23.3/22.2/1.9	591/24.2/15.7/2.5	406/24.1/15.6/2.0	569/26.3/21.0/1.2	395/16.4/15.2/0.8
22	23	24び・スイミング	25	26 クッキング	27 避難訓練	28
	牛乳・ごはん 鶏のさっぱり煮 厚揚げ炒め 浅漬け 玉ねぎとほうれん草 の味噌汁 ヨーグルトケーキ 果物・牛乳	牛乳・パン つくね焼き 青菜ソテー 春雨サラダ 卵スープ	牛乳・ごはん 魚の竜田揚げ すき昆布の煮物 納豆和え 白菜と高野豆腐 の味噌汁 ピザトースト 果物・牛乳	牛乳・パン 鶏の照り焼き 野菜炒め ポテトサラダ 根菜スープ ためきうどん 果物	牛乳・ごはん 親子煮 きんぴらごぼう ごま和え じゃがいもときのこ の味噌汁 コーンマフィン 果物・牛乳	(鮭わかめごはん) けんちん汁 果物 (おにぎりの日) ヨーグルト 果物・せんべい
	497/22.6/23.0/2.5	432/21.4/18.0/2.2	407/20.9/18.3/2.2	321/13.7/14.6/2.7	485/18.7/18.7/2.2	356/16.1/13.7/1.1
	542/21.7/20.2/2.0	420/19.9/17.2/2.0	474/20.4/16.6/1.5	368/16.0/16.9/2.5	533/18.8/16.9/1.9	442/19.8/16.1/1.2
29	30	 の予定 ◎4日…誕生会 完全給食です。以上児さんの主食は いりません。 ◎6日…お弁当の日 手作りお弁当のご準備をお願いします。 ◎26日…クッキング ぶたにく、ぴーまん組さんが ポテトサラダを作ります。 			1才児午前牛乳・主食 おかず 汁物 午後のおやつ 以上児栄養価 未満児栄養価	保育園の目標 栄養価 (左から) エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g) 490/20.0/19.0/1.7 490/180/16.0/1.5
	牛乳・ごはん 煮魚 わかめの煮物 中華和え なすと油揚げ の味噌汁 お好みマカロニ 果物・牛乳					
	336/19.2/14.3/2.2					
	415/19.0/13.3/1.9					

★都合により献立を変更することがあります。