

R8年度 6月 こんだて表

天昌寺保育園

	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 誕生会	4	5 お弁当の日	6
	牛乳・ごはん 揚げ豆腐野菜あん すき昆布の煮物 甘酢和え キャベツときのこの味噌汁 ココアケーキ 果物・牛乳	牛乳・パン チーズつくね焼き 焼きそば 中華和え わかめスープ 麩のラスク 果物・牛乳	牛乳 卵サンド 鶏の唐揚げ ブロッコリー・トマト ミネストローネ あじさいゼリー 人参蒸しパン 果物・牛乳	牛乳・パン 魚のフライ きのこスパゲティ コールスローサラダ 豆腐スープ いなり寿司 果物・麦茶	牛乳 手作りお弁当 白菜と油揚げの味噌汁 ヨーグルト 果物・せんべい	(桜エビご飯) 豚汁 果物 (おにぎりの日) スイスロール 果物・牛乳
	452/19.9/21.5/1.6	434/21.6/19.3/1.4	579/25.0/26.2/1.6	462/23.6/21.7/1.2	164/5.8/3.9/0.8	452/15.6/24.8/1.1
	504/19.5/19.0/1.4	423/20.1/18.3/1.4	484/21.4/22.2/1.3	440/21.4/20.1/1.2	193/8.0/6.8/0.8	491/17.0/23.4/1.2
7	8	9 び・スイミング	10	11	12 運動遊び教室	13
	牛乳・ごはん キーマカレー 厚揚げ炒め ナムル キャベツと人参の味噌汁 かまやき 果物・牛乳	牛乳・パン ハンバーグ ポークビーンズ 切り干し大根サラダ 卵スープ ラーメン 果物	牛乳・ごはん すき焼き風煮 南瓜の天ぷら ゆかり和え 大根と白玉麩の味噌汁 バナナケーキ 果物・牛乳	牛乳・パン 卵焼き ポトフ 春雨サラダ きのこスープ フライドポテト 果物・牛乳	牛乳・ごはん 鮭の南部焼き なす炒め 磯辺和え もやしと厚揚げの味噌汁 もちもちパン 果物・牛乳	(チャーハン) ワンタンスープ 果物 (おにぎりの日) ドーナツ 果物・牛乳
	635/26.0/22.5/1.4	419/25.5/16.2/2.8	449/18.5/20.9/1.1	548/20.0/21.7/1.6	396/24.0/17.0/1.8	413/16.8/17.2/0.5
	651/24.4/19.8/1.1	442/25.1/18.2/2.4	505/18.4/18.8/1.0	510/18.9/28.1/1.6	462/22.6/15.5/1.4	415/16.5/15.8/0.7
14	15 交通安全教室	16	17	18	19	20
	牛乳・ごはん ホッケの塩焼き 筑前煮 五目和え 白菜と人参の味噌汁 オレンジケーキ 果物・牛乳	牛乳・パン 豆腐とツナのぼつとん揚げ ナポリタン ブロッコリーサラダ 根菜スープ 鮭わかめご飯 果物・牛乳	牛乳・ごはん 肉じゃが ごぼうの唐揚げ おかか和え 豆腐となめこの味噌汁 こっぺぱん 果物・牛乳	牛乳・パン 珍珠丸子 ビーフン炒め アスパラサラダ 野菜スープ クッキー 果物・牛乳	牛乳・ごはん 華風卵焼き 卵の花炒り煮 中華きゅうり じゃがいもと油揚げの味噌汁 じゃこトースト 果物・牛乳	(炊き込みご飯) けんちん汁 果物 (おにぎりの日) ゼリー 果物・ごませんべい
	421/24.4/19.0/1.4	561/25.1/23.5/1.6	437/17.7/17.6/1.6	423/21.2/18.5/1.3	421/21.5/19.3/1.7	354/14.9/11.4/1.0
	482/23.1/17.3/1.3	520/22.9/21.7/1.6	495/17.9/16.3/1.3	411/20.0/17.6/1.3	481/20.5/17.3/1.4	443/18.0/14.4/1.4
21	22	23 び・スイミング	24	25	26 クッキング	27
	牛乳・ごはん ぎせい豆腐 かき揚げ 納豆和え 玉ねぎときのこの味噌汁 コーンフレークおこし 果物・牛乳	牛乳・パン 魚のムニエル マカロニソテー わかめのツナ和え 卵スープ フルーツポンチ 果物	牛乳・ごはん レパールの甘辛煮 さつまいもレモン煮 なめたけ和え 白菜と人参の味噌汁 がんづき 果物・牛乳	牛乳・パン 高野豆腐フライ 炒めうどん マリネ きのこスープ おにぎり 果物・牛乳	牛乳・ごはん 鶏の照り焼き 野菜炒め ポテトサラダ 厚揚げとわかめの味噌汁 ドーナツ 果物・牛乳	(ピラフ) チャウダー 果物 (おにぎりの日) バウムクーヘン 果物・牛乳
	651/23.9/24.1/2.4	362/16.0/14.4/1.6	441/18.4/13.7/1.5	414/16.8/18.8/1.2	472/22.8/25.5/1.6	449/16.8/21.7/0.5
	665/22.7/21.2/2.0	402/17.9/16.8/1.4	498/18.5/13.0/1.3	403/16.1/18.0/1.2	524/21.9/22.4/1.3	511/18.7/20.2/0.9
28	29	30	6月の予定			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)
	牛乳・ごはん 親子煮 きんぴらごぼう ごま和え キャベツときのこの味噌汁 コーンマフィン 果物・牛乳	牛乳・パン 鯖のトマトソース 青菜ソテー マカロニサラダ 豆腐スープ カレーうどん 果物	 ◎3日…誕生会 完全給食です。以上児さんの 主食はいりません。 ◎5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 4. 5歳児クラスが ポテトサラダを作ります。		1児午前牛乳・主食 おかず 汁物 午後のおやつ	
	457/18.0/18.8/1.7	405/17.3/18.2/1.5			以上児栄養価	
	511/18.1/17.0/1.5	430/18.6/19.7/1.5			未満児栄養価	
					430/20.0/18.0/1.6	

★都合により献立を変更することがあります。