



# 6月 献立予定表



第2かろーれキッズ  
令和4年 6月

日・曜日			昼食			午後おやつ	
			主食	おかず	材料	献立名	材料
1	15	水	ツナの和風パスタ	ブロッコリーサラダ キャベツのスープ フルーツ	スパゲッティ、ツナ、しめじ、たまねぎ、ブロッコリー、チーズ、ピーマン、キャベツ、コーン、フルーツ	ミルクスティック パン	ホットケーキミックス、牛乳、バター
2	16	木	ごはん	マーボーなす きゅうりともやしのナムル わかめスープ・フルーツ	精白米、なす、ピーマン、豚ひき肉、ねぎ、きゅうり、もやし、ごま、わかめ、ねぎ、フルーツ	フルーツヨーグルト	ヨーグルト、バナナ、みかん、もも
3	17	金	おからパン	スパニッシュオムレツ にんじんとチーズのサラダ オニオンスープ・フルーツ	おからパン、たまご、ほうれんそう、たまねぎ、トマト、ハム、牛乳、にんじん、チーズ、フルーツ	青菜としらすおにぎり	精白米、しらす、小松菜、ごま
6	20	月	わかめごはん	鶏のてり焼き きゅうりのゆかりマヨ和え もやしのお味噌汁・フルーツ	精白米、わかめ、鶏肉、じゃがいも、きゅうり、にんじん、ゆかり、マヨネーズ、もやし、ねぎ、フルーツ	豆腐のお好み焼	キャベツ、豆腐、チーズ、小麦粉
7	21	火	ごはん	高野豆腐の酢豚風 キャベツとコーン炒め ふのすまし汁・フルーツ	精白米、高野豆腐、にんじん、たまねぎ、しいたけ、キャベツ、コーン、ベーコン、ねぎ、ふ、フルーツ	ヨーグルト蒸しパン	ホットケーキミックス、ヨーグルト
8	22	水	ジャージャー麺	さつまいも煮 青菜のスープ フルーツ	中華めん、豚ひき肉、たけのこ、しいたけ、ねぎ、さつまいも、ちんげん菜、ごま、フルーツ、	きなこサンド	食パン、きな粉、牛乳
9	23	木	ごはん	さばの味噌煮 青菜ともやしのいそべ和え けんちん汁・フルーツ	精白米、さば、もやし、ほうれんそう、のり、しいたけ、豆腐、だいこん、にんじん、ねぎ、フルーツ	じゃがバターチーズ	じゃがいも、チーズ、バター
10	24	金	食パン	豆腐ハンバーグ トマトサラダ 豆乳コーンスープ・フルーツ	食パン、豆腐、鶏ひき肉、たまねぎ、トマト、コーン、豆乳、フルーツ	きつねおにぎり	精白米、油揚げ
13	27	月	ごはん	キーマカレー ピクルス トマトスープ・フルーツ	精白米、豚ひき肉、にんじん、じゃがいも、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、ベーコン、トマト、フルーツ	フルーツポンチ	りんごジュース、寒天、みかん、もも、バナナ
14	28	火	納豆ごはん	鮭の塩焼き ひじき煮 大根のお味噌汁・フルーツ	精白米、納豆、鮭、ひじき、にんじん、小松菜、ごま、だいこん、フルーツ	ほうれんそう蒸しパン(14日) クッキー(28日)	ホットケーキミックス、牛乳、ほうれんそう
29	-	水	お弁当の日	<b>【お弁当の食中毒予防のポイント】</b> ＊清潔なお弁当箱を使いましょう ＊熱いご飯やおかずは、冷まして詰めましょう ＊生ものや水分の多いものは避けましょう ＊ハムやかまぼこなど冷蔵品のものは加熱しましょう			
30	-	木	あんかけ やきそば	かぼちゃのサラダ ちんげん菜のスープ フルーツ	中華めん、キャベツ、豚肉、にんじん、たまねぎ、しいたけ、かぼちゃ、マヨネーズ、ねぎ、ちんげん菜、フルーツ	ハムチーズパン	食パン、ハム、チーズ

### 今月の平均エネルギー供給量

(3歳未満児)	(3歳以上児)
・エネルギー 470 kcal	・エネルギー 564 kcal
・タンパク質 17.3 g	・タンパク質 20.8 g

### 今月のフルーツ(予定)

柑橘類、バナナ など

※都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。