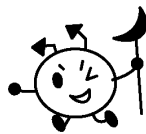




6月の献立



H25. 6. 1
たかさご保育園キッチン

日	曜	おひるごはん	乳児 添加食	おやつ	延長補食	養分(たんぱく質・脂質・糖質)		ばんひ組 おやつ
						乳児	幼児	
1, 15 29	土	スマティーナボリタン キャベツと玉ねぎのスープ ブロッコリーとコンのステーキ 果物	スティック チーズ	牛乳 ふりかけにぎり	—	550 18.4 22.4 1.8	588 17.5 21.8 1.8	野菜 雑炊
3 17	月	ごはん かじきまぐろのねぎ味噌焼き 和風サラダ 豆腐とわかめのすまし汁 果物	さつまいも りんごの汁煮	牛乳 黒糖蒸しパン	塩こんぶにぎり	557 19.3 16.3 1.3	573 21.9 17.4 1.6	鮭雑炊
4 18	火	ジャージャー麺 もやしのナムル ちくわのすまし汁 果物	魚の いそげ揚げ	牛乳 鮭にぎり	梅干にぎり	557 23.4 21.5 2.3	571 23.9 19.2 2.8	おかか 雑炊
5 19	水	ごはん さばの焼きおろし煮 ごま和え 玉ねぎの味噌汁 果物	ウインナー ソテー	牛乳 ポテトドック	豚そぼろにぎり	550 19.7 19.4 1.7	584 21.3 17.9 1.9	じゃがいも トマト煮
6 20	木	キーマカレー 菜果サラダ わかめスープ 果物	かぼちゃの 天ぷら	牛乳 ラスク	ごま塩にぎり	555 20.8 20.8 1.6	588 23.3 18.8 1.9	味噌 雑炊
7	金	ごはん 白身魚のフライコンソメスープ 付け合せ 大根と人参の味噌汁 果物	じゃがいもの 甘煮	牛乳 いなりずし	ジャムサンド	605 22.7 15.3 2.0	680 25.5 16.8 2.3	しらす 雑炊
8 22	土	ごはん コン入りフレッシュサラダ 鮭のチキンスープ焼き もやしのスープ 果物	じゃがいもの バター煮	牛乳 ジャムパン	—	551 19.4 17.5 1.7	578 20.9 17.8 1.9	野菜 雑炊
10 24	月	ごま塩ごはん キャベツと油揚げの味噌汁 肉じゃが ヨーグルト和え	魚の 立田揚げ	牛乳 豆腐入り甘辛団子	鮭にぎり	552 19.6 15.1 1.8	585 19.8 12.7 2.1	かぼちゃ 雑炊
11 25	火	ぶどうパン 鶏肉のトマト煮 えのきともやしの野菜スープ 果物	さつまいもの バター煮	牛乳 菜めしにぎり	ゆかりにぎり	570 19.6 19.2 1.8	591 22.0 21.4 2.1	洋風 雑炊
12 26	水	雑穀ごはん 生鮭の照り焼き おくらのおかか和え 大根の味噌汁 果物	かき揚げ	牛乳 ピザトースト	おかかにぎり	566 23.6 18.6 2.2	566 25.0 16.0 2.4	鶏そぼろ 雑炊
13 27	木	ごはん 野菜入りわかめスープ かじきまぐろの香煎和風 果物	ジャーマン ポテト	牛乳 マカロニのきな和え	ふりかけにぎり	554 18.6 20.2 1.5	564 20.0 17.9 1.7	たら 雑炊
14 28	金	ごはん 豚肉のアップルソース焼き ゆで野菜 さつまいもと人参の味噌汁 果物	煮豆	牛乳 無添加菓子	チーズパン	559 19.1 16.9 1.5	597 20.2 18.4 1.8	かじき 雑炊
21 誕生会	金	枝豆ごはん かじきのフライチーズ風味 えひ入り春雨サラダ かぼちゃの味噌汁 果物	りんごの コンポート	牛乳 いなりずし	ジャムサンド	620 23.1 18.0 2.3	682 26.6 19.3 2.7	しらす 雑炊

延長補食には、上記のほか麦茶・果物が付きます。

※果物は市場の都合上、りんご、メロン、すいかなどのローテーションとなります。

※6月に入り、だんだんと暑くなってきます。食中毒も気になる時期です。

食事前やトイレ後、帰宅後には、うがいや手洗いを心がけましょう。

