令和４年度　6月の献立

めぐみ保育園
2022.5.31発行
No.3

幼児食

		昼食	おやつ	栄養摂取量		
13 27	月	ポークカレー 豆腐と水菜のスープ コロコロサラダ オレンジ	牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩	508 14.2 11.2 86.2 1.3	kcal g g g g
14 28	火	なすのトマトパスタ もやしとえのきのスープ コールスローサラダ メロン	牛乳 鶏の炊き込みご飯	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩	560 17.8 18.6 79.3 2.4	kcal g g g g
1 15 29	水	ご飯 かぶとしめじの清汁 味噌カツ ひじきの煮付	ヨーグルト (1.29)バターサブレ (15)レモンクッキー	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩	582 21.3 18.4 79.5 1.5	kcal g g g g
2 16 30	木	ロールパン コンソメスープ 鮭のオーロラソースがけ グリーンサラダ	牛乳 (2)カリカリ梅と 塩昆布のうどん (16.30) ゆかりうどんごま風味	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩	523 24.0 18.0 64.5 2.3	kcal g g g g
3 17	金	ご飯 じゃが芋とわかめの味噌汁 ほうれん草の玉子焼き 野菜炒め	牛乳 おからドーナツ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩	545 17.8 20.6 69.4 1.9	kcal g g g g
4 18	土	和風ピラフ ねぎと大根の清汁 小松菜のサラダ	牛乳 お楽しみおやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩	523 17.8 14.0 79.3 2.2	kcal g g g g
6 20	月	やきとり丼 なめこと豆腐の味噌汁 大根サラダ りんご	牛乳 もちもちココア	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩	639 22.1 21.9 86.8 2.2	kcal g g g g
7 21	火	豚汁うどん おかか和え 生揚げのおろし煮 バナナ	牛乳 かにチャーハン	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩	563 21.3 13.4 89.9 2.3	kcal g g g g
8 22	水	桜えびふりかけご飯 なすとほうれん草の味噌汁 あじの南蛮漬け 切干大根のあっさり煮	牛乳 水菜としらすのチーズチヂミ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩	548 23.7 17.6 69.9 2.5	kcal g g g g
9 23	木	ロールパン ハムといんげんのスープ レバーのケチャップ煮 ポパイサラダ	お茶 マカロニきなこ ミルクスティック	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩	394 17.1 8.5 53.5 2.0	kcal g g g g
10 24	金	ご飯 キャベツとねぎの清汁 プルコギ 大豆もやしのナムル	ヨーグルト ポンデケージョ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩	490 19.4 10.3 77.6 1.4	kcal g g g g
11 25	土	鶏塩うどん 二色サラダ にらともやしの炒め物	牛乳 お楽しみおやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩	503 20.4 13.6 72.9 1.4	kcal g g g g

★延長保育　補食としておにぎりやサンドウィッチ、スープ等を提供しています。
★食材の仕入れ状況によって献立を変更することがあります。ご了承ください。