

6月 鴨池インターナショナルキンダー 献立表

	月	火	水	木	金
献立名	6月4日～10日は歯と口の健康週間です。むし歯予防のために、カルシウムが多く含まれる乳製品や小魚、カルシウム代謝を助けるビタミンDが多いシイタケ、エナメル質を強化するビタミンAの多い緑黄色野菜など、意識しながらバランス良く食べて歯を守りましょう。又、よく噛んで食べることも大切です。意識してよく噛んで食べましょう。 もちろん食後の歯磨きも忘れずに！		1	2	3
赤			ごはん 麻婆豆腐 もやしさっぱり和え	食パン ・はちみつ&マーガリン 豚レバーオーロラソース ふわふわスープ	PLAY DAY
緑			牛肉・豚肉・豆腐 干しいたけ・玉葱・人参 ニラ・もやし・きゅうり コーン・レモン	豚レバー・ベーコン・鶏卵 粉チーズ 玉葱・人参・しめじ ほうれん草	
黄			米・油・砂糖 431 17.1	パン・じゃが芋 油・砂糖 412 19.5	
献立名	6	7	8	9	
赤	ごはん 大豆の五目煮 高菜の油炒め	カレーうどん 豆乳焼きドーナツ ひじきマリネ	ごはん・1食用のり 骨までパクッと味わいの生姜煮 さつまい	ハニーバンスパン 鶏のレモン焼き ベジタブルスープ	森の幼稚園
緑	しらす・かつお節・鶏肉 大豆・ちくわ・昆布・厚揚げ	豚肉・油揚げ・ツナ	いわし・鶏肉・のり・油揚げ	鶏肉・ウインナー	
黄	高菜漬け・コンニャク 人参・さやいんげん	玉葱・人参・深ねぎ・しめじ きゅうり・大根	コンニャク・ごぼう・大根 人参・葉ねぎ・しょうが	レモン・玉葱・人参・パセリ キャベツ・セロリ・しめじ	
黄	米・じゃが芋・油 砂糖 452 20.5	麵・ドーナツ・油 378 13.3	米・じゃが芋 456 21.5	パン・じゃが芋 431 13.9	
献立名	13	14	15	16	17
赤	ごはん 豚肉の甘酢ソテー カニのほぐし身スープ	ロールパン イタリアンスパゲティ コールスローサラダ	ごはん すき焼き風煮 干草焼き	ベジまるパン ミートボール酢豚風 黒蜜ポンチ	三色どぼろ丼 子魚入りみそ汁 りんごのステックタルト
緑	豚肉・カニ・カニカマ 豆腐・鶏卵	ウインナー・ハム 粉チーズ	牛肉・豆腐・鶏卵	ミートボール・うずらの卵	鶏肉・鶏卵・豆腐・わかめ 煮干し
黄	玉葱・インゲン・コーン しいたけ・竹の子・人参 チンゲン菜 米・油・砂糖 435 19.3	玉葱・人参・ピーマン マッシュルーム・キャベツ きゅうり パン・麵・油 438 15.2	大豆もやし・えのき・人参 玉葱・白菜・深ねぎ 米・油・砂糖 マロニー 400 16.5	人参・玉葱・ピーマン 竹の子・しいたけ・みかん モモ・パイナップル・寒天 パン・じゃが芋 油・黒砂糖 397 13.6	米・じゃが芋 りんごタルト 435 19.3
献立名	20	21	22	23	24
赤	ごはん 高野豆腐の卵とじ 梅肉和え	ロールパン コーンラーメン 春巻き	ごはん 豚の西京焼き風 吉野汁	PLAY DAY	キムチチャーハン 水餃子スープ 型抜きチーズ
緑	高野豆腐・エビ・ウインナー 鶏卵・ツナ	豚肉・焼き豚	豚肉・鶏肉・油揚げ		鶏卵・豚肉・水餃子 チーズ
黄	しいたけ・キャベツ・玉葱 人参・大根・きゅうり グリンピース・梅肉 米・油・砂糖 415 16.1	人参・キャベツ・玉葱 もやし・葉ねぎ・コーン 竹の子 パン・麵・油 429 17.8	人参・ごぼう・コンニャク しめじ・葉ねぎ 米・砂糖・里芋 423 15.7		人参・玉葱・ピーマン 竹の子・しいたけ・みかん モモ・パイナップル・寒天 米・油・春雨 434 16.7
黄	米・油 463 16.9	米・麵・油 砂糖 416 18.3	米・油 418 15.2		
献立名	27	28	29	30	
赤	ごはん 魚のカロチン揚げ 沢煮椀	ロールパン ジャージャー麵 塩ゆで枝豆	PLAY DAY	ホットドッグ パンフレキンポターージュ	
緑	白身魚・豚肉	牛肉・豚肉		ウインナー・ベーコン 粉チーズ	
黄	人参・コンニャク・ごぼう しいたけ・えのき・大根 人参・三つ葉 米・油 463 16.9	もやし・しいたけ・玉葱 人参・深ねぎ・グリンピース 枝豆 米・麵・油 砂糖 416 18.3		キャベツ・玉葱・人参 マッシュルーム・コーン カボチャ・パセリ パン・油・砂糖 418 15.2	