

# 三永太陽保育園 6月献立表



※午前のおやつは3歳未満のお子様のみとなっております。  
 ※やむを得ず、献立を変更することがございます。ご了承くださいませよう宜しくお願い致します。2023年6月1日

	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
午前 おやつ				ぎゅうにゅう きなこもち	ぎゅうにゅう たまごボーロ	<b>【運動会】</b> 
お昼 ごはん				ごはん たらのカラフルあげ きりぼしだいこんのごまずあえ すましじる パイナップル	ごはん とりにくのこうみやき かみかみサラダ みそしる ももかん	
午後 おやつ				ぎゅうにゅう ももゼリー	ぎゅうにゅう もちもちチーズポテト	
	5	6	7	8	9	10
午前 おやつ	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう サラダせんべい	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ぎゅうにゅう ちょぼちょぼクッキー
お昼 ごはん	ジャージャーうどん れんこんとひじきのサラダ パインかん	ごはん あかうおのてりやき ゆかりあえ みそしる ブルーベリーゼリー	ごはん チキンビーンズ ハワイアンサラダ キウイフルーツ	ごはん <small>ぶたにくとピーマンのちゅうかい</small> こふきいも もやしスープ オレンジ	ごはん とうふのまさごあげ レモンサラダ すましじる ももかん	やさしいりそぼろどん もやしあえ みそしる バナナ
午後 おやつ	おちゃ さけおにぎり	ぎゅうにゅう シュガートースト	ぎゅうにゅう ほうれんそうクッキー	おちゃ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう あべかわマカロニ	ぎゅうにゅう せんべい・ウエハース
	12	13	14	15	16	17
午前 おやつ	ぎゅうにゅう チョコイス	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう ソフトせんべい	ぎゅうにゅう ココナッツサブレ	ぎゅうにゅう ハイハイ	ぎゅうにゅう マリービスケット
お昼 ごはん	しおやきそば <small>わかめとだいこんのサラダ</small> みかんかん	ごはん さけのさざれやき ごもくきんぴら すましじる パインかん	ごはん ハヤシライス <small>せとうちさっぱりマヨサラダ</small> オレンジ	ごはん うめふうみハンバーグ わかめのすのもの とうがんスープ ももかん	<b>【たんじょうかい】</b> ☆おたのしみメニュー☆	ぶたどん みそしる バナナ
午後 おやつ	おちゃ ひじきごはんのおにぎり	ぎゅうにゅう ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ミルクわらびもち	ぎゅうにゅう キャロットむしパン	ぎゅうにゅう あじさいポンチ	ぎゅうにゅう せんべい・ウエハース
	19	20	21	22	23	24
午前 おやつ	ぎゅうにゅう ムーンライトクッキー	ぎゅうにゅう ウエハース	おちゃ ジャムヨーグルト	ぎゅうにゅう しろいふうせん	ぎゅうにゅう たまごボーロ	ぎゅうにゅう ウエハース
お昼 ごはん	チャンポンめん じゃがいものちゅうかあえ パインかん	ごはん まつかぜやき かふうサラダ すましじる オレンジ	ごはん あじのなんばんづけ マセドアンサラダ もずくのみそしる みかんかん	ごはん とりにくとやさいのにも はくさいとベーコンのスープ パイナップル	ごはん ポークピカタ ひじきのにも みそしる キウイフルーツ	さんしょくどん けんちんじる バナナ
午後 おやつ	おちゃ はりはりおにぎり	ぎゅうにゅう いそふうみフライドポテト	ぎゅうにゅう きなこクリームサンド	ぎゅうにゅう おこのみやき	おちゃ ホワイトポンチ	ぎゅうにゅう とうにゅうむしパン
	26	27	28	29	30	
午前 おやつ	ぎゅうにゅう ウエハース	ぎゅうにゅう きなこもち	ぎゅうにゅう ぼたぼたやき	ぎゅうにゅう マリービスケット	ぎゅうにゅう ウエハース	
お昼 ごはん	ばんはっぼう なすのみそいため ももかん	ごはん あじのごまやき すみそあえ だいこんポターージュ ヨーグルト	ごはん いためどうふ そえやさい いなかじる オレンジ	<b>【マスカットぐみ】</b> ☆カレークッキング☆ なつやさいカレー りっちゃんのサラダ パイナップル	ごはん レバーいりメンチカツ わふうサラダ すましじる みかんかん	
午後 おやつ	おちゃ ゆうやけむすび	ぎゅうにゅう だいがくいも	ぎゅうにゅう コーンチーズむしパン	ぎゅうにゅう サブレ	おちゃ ももフルーチェ	

## 月間平均栄養摂取量

一日平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
3歳以上児	546kcal	21.4g	16.3g	82.9g
3歳未満児	476kcal	18.9g	15.6g	68.8g