



エネルギー たんぱく質 脂質
 栄養基準 455cal 19.3g 13.8g

真地こども園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1 ごはん 魚の照り焼き もやし炒め ごぼうサラダ みそ汁	2 ごはん ゴ-ヤ-チャンプル 芋天ぷら ケ-ブ-イリチ- みそ汁
4 ごはん 豚肉のオイスター炒め ぎょうざ みそ汁 洋ナシ缶	5 ごはん カレー コロコロサラダ フルーツヨーグルト 	6 ごはん 魚のみそマヨ焼き おひたし 根菜煮 すまし汁	7 ごはん 八宝菜 しゅうまい ナムル みそ汁	8 ごはん 鮭のムニエル トマトサラダ コンソメスープ もも缶	9 ごはん ミートボール 豆サラダ コンソメスープ フルーツカクテル
11 ごはん 魚の中華蒸し きんぴらごぼう 卵スープ オレンジ	12 ごはん チキンのトマト煮 おひたし すまし汁 洋ナシ缶	13 ごはん メンチカツ きのこソテー コールスロー コンソメスープ	14 ごはん 西京焼き いんげんソテー かぼちやの煮物 みそ汁	15 ごはん 魚の香り焼き きんぴられんこん わかめの和え物 みそ汁	16 ごはん 酢豚 ブロッコリー和え みそ汁 もも缶
18 ごはん ハンバーグ ポテトサラダ 野菜スープ ピーチヨーグルト	19 お弁当会	20 ごはん サバの味噌煮 野菜炒め 酢の物 オクラスープ	21 ごはん 人参しりしり ピーマンの肉詰め ごま和え すまし汁	22 ごはん 魚のマヨ子-ズ焼き いんげんの金平 豆サラダ 野菜スープ	23 ごはん 鶏のカレー粉焼き キャベツサラダ トマトスープ ピーチヨーグルト
25 ごはん サバのマスタード焼き おひたし すまし汁 バナナ	26 ごはん しょうが焼き ひじき煮 パイナップルの和え物 みそ汁	27 ごはん ミートローフ ジャ-マンポテ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	28 ごはん ミートボール ケ-ブ-イリチ- すまし汁 リンゴ	29 ごはん 鶏のねぎ塩焼き みそ野菜炒め みそ汁 パイ缶	30 ごはん 鮭のクリーム煮 ピーマン甘酢和え マカロニサラダ すまし汁

※都合により、多少献立を変更する事があります。ご了承ください。

おやつ

6月

真地こども園

月	火	水	木	金	土
					
4	5	6	7	8	9
 牛乳かんでん	アメリカンドッグ	 かぼちゃケーキ	タンナファクルー	原宿ドッグ 	黒糖ムース
11	12	13	14	15	16
 ちんすこう	黒糖蒸しパン	 バナナケーキ	ワッフル	 りんごケーキ	 ミニたい焼き
18	19 	20	21	22	23
あんこケーキ	牛乳かんでん	おからスコーン	コーン  蒸しまんじゅう	タンナファクルー	紅芋団子 
25	26	27	28	29	30
 バナナケーキ	ワッフル	 ミニたい焼き	 かぼちゃケーキ	黒糖蒸しパン	くずもち