

苦小牧中央幼稚園  
以上児



## 6月メニュー



日付	曜日	昼食	午後おやつ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg
1	(土)	豚肉と厚揚げの味噌うどん もやしと青梗菜のお浸し 型抜きチーズ	せんべい	383	14.3	6.5	66.5	880
2	(日)							
3	(月)	牛肉と根菜の煮物 みそ汁 いんげんとカニカマの和え物 黄桃	野菜のさくさくチーズスティック	596	20	17.9	86.2	942
4	(火)	鶏の照焼 スープ ポテトサラダ オレンジ	かえでの実	574	22.6	15	85.5	623
5	(水)	白身魚のバターソース みそ汁 白菜とほうれん草のおおきおえ パイナップル	ぶどうゼリー	441	17.6	10.9	67.5	493
6	(木)	五目うどん 梅しらすサラダ バナナ	いなり寿司	531	14.5	11.8	90.6	1254
7	(金)	豚肉と野菜のケチャップ炒め みそ汁 ひじきとがんもの煮物 みかん	マドレーヌ	719	22.2	27.7	92.9	863
8	(土)	中華丼 中華スープ ゼリー	ビスケット	487	13.1	6.1	93.8	906
9	(日)							
10	(月)	イタリアンオムレツ みそ汁 キャベツとほうれん草の塩昆布和え 型抜きチーズ	ピーチゼリー	463	18.5	16.7	57.6	579
11	(火)	タラの煮付け みそ汁 マカロニサラダ みかん	ココアワッフル	421	21.2	9.1	61.7	666
12	(水)	ドライカレー ちくわと野菜のサラダ オレンジ	キャロットパンケーキ	646	18.7	18.3	99.4	622
13	(木)	厚揚げと野菜の中華味噌炒め スープ 大学芋 黄桃	たまごサンド	688	23.9	22.5	95.4	1141
14	(金)	カラフル和理 フランゴ・ア・パルメジアーナ スープ カラフルサラダ パイナップル	フルーチェ	806	30.4	29.8	100.1	924
15	(土)	エビ野菜あんかけうどん もやしとブロッコリーのゆかり和え ヨーグルト	ビスケット	292	13.2	15	56.7	747
16	(日)							
17	(月)	照焼ハンバーグ みそ汁 平天と大根のサラダ バナナ	いももち	581	18.4	18.8	82.2	931
18	(火)	鶏の甘酢炒め 中華スープ チンゲン菜とキャベツのしらす和え 黄桃	ミルクプリン	490	17.3	14.6	71.6	833
19	(水)	タラの磯部焼き みそ汁 オクラの納豆和え ゼリー	ごまビスコッティ	690	26.5	19	100.9	573
20	(木)	肉じゃが みそ汁 卵とひじきのサラダ 型抜きチーズ	かりんとうドーナツ	556	18.8	17	81.7	740
21	(金)	味噌ラーメン みそ汁 さつま芋のバター醤油煮 バナナ	そぼろおにぎり	553	20.1	14.8	83.7	1619
22	(土)	焼き鳥丼 みそ汁 ちくわと胡瓜の中華和え みかん	せんべい	499	23.4	6.2	85	809
23	(日)							
24	(月)	サケのチーズムニエル みそ汁 昆布イリチー みかん	オレンジゼリー	343	15.5	6.9	54.7	519
25	(火)	牛肉と野菜のオイスターソース炒め すまし汁 春雨サラダ パイナップル	たこ焼き	532	20.5	15.7	74.5	870
26	(水)	豆腐のふわふわ丼 みそ汁 小松菜と白菜のおかか和え オレンジ	きなこラスク	674	22.9	21.3	94.7	978
27	(木)	鶏肉のごまだれ みそ汁 野菜サラダ ゼリー	ビスケット	488	22.9	14.1	66.2	679
28	(金)	白身魚のフリッターオーロラソース コーンクリームスープ ウィンナーと野菜のソテー お誕生日ケーキ	せんべい	993	24.2	47.5	112.4	854
29	(土)	きつねうどん じゃが芋の味噌煮 ヨーグルト	たい焼き	451	14.1	8.2	79.8	996
30	(日)							