

6月献立表

モンテッソーリ星と光プリスクール

日	曜日	献立名(昼食)	おやつ	主な原材料			栄養値	
				肉や力になる	体の調子を整える	エネルギーになる	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
							脂質(g)	食塩相当量(g)
1	土	そばろ井 わかめと豆腐味噌汁	バナナ	豚肉 ツナ	枝豆 わかめ キャベツ きゅうり コーン バナナ 玉葱 人参 椎茸	パン	556	12.4
3	月	ごはん チンジャオロース 春雨サラダ 卵スープ	ココアケーキ	豚肉 春雨	茄子 ビーマン きゅうり 人参 玉葱	米	436	14.9
4	火	夏野菜カレー 味噌汁 フルーツヨーグルト	バナナパイ	豚肉 豆乳	玉葱 人参 バナナ リンゴ	じゃがいも 米	384	15.4
5	水	パンほうれん草クリームスープ さつまいもコロケ 棒棒鶏風	かぼちゃスコーン	ハム 生クリーム 鶏肉	玉葱 人参 きゅうり とうもろこし ほうれん草	パン さつまいも ごま	423	16.7
6	木	タコライス ちくわきゅうり なめこ味噌汁	ポテト	豚肉 ちくわ チーズ	レタス トマト きゅうり 大根 わかめ	米 じゃがいも	475	14.5
7	金	ごはん 鮭フライ こんにゃくのきんぴら 豆腐味噌汁	ごまチーズパン	鮭	にんじん ごぼう 豆腐 わかめ	米 こんにゃく	539	22
8	土	中華丼 とうふの味噌汁	にんじんケーキ	鶏肉 卵 豆腐	人参 玉葱 椎茸 たけのこ きゅうり わかめ バナナ	米	456	20.3
10	月	豚丼 ブロッコリー胡麻和え キャベツの味噌汁	エッグタルト	豚肉	しょうが にんじん ごぼう 玉葱 キャベツ ブロッコリー	米 ごま	539	22
11	火	ごはん サバの味噌煮 ほうれん草磯香和え 豆腐味噌汁	ピザサンド	鯖 油揚げ チーズ	ほうれん草 しょうが のり 大根 玉葱	米 餃子の皮	423	16.7
12	水	ハムチーズサンド かぼちゃスープ 和風ポテトサラダ	シュガーパイ	ハム チーズ	人参 トウモロコシ 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ ビーマン	パン かぼちゃ	539	22
13	木	クッキング	スイートポテト					
14	金	ごはん 照り焼きチキン ちくわの金平 油揚げの味噌汁	きなこパン	鶏肉 ちくわ 油揚げ 豆腐	ごぼう 人参 わかめ ビーマン 小松菜	米 砂糖 さつまいも	472	18.5
15	土	ナポリタン 野菜スープ	バナナ	ツナ ウインナー	人参 トウモロコシ 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ ビーマン	米 パスタ 砂糖	539	22
							17.9	1.9