

2022年

6月のこんだて

【本川こども園】

日曜日	乳幼児昼食	乳幼児の主食	おやつ		(乳)カローたんぱく質	(幼)カローたんぱく質	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)
			乳児(朝)	乳幼児					
1 水	鶏肉のごまだれ焼き 胡瓜のマヨポン和え バナナ	ごはん	牛乳 ビスコ	牛乳 ジャム蒸しパン	512 16.9	573 20.3	米 ごま油 白ごま エッグケアマヨ	鶏モモ	スナップエンドウ きゅうり わかめ 人参 バナナ
2 木	洋風いり豆腐 ブロッコリーソテー オレンジ	ごはん	牛乳 アスパラガス	※お茶 おかかおにぎり	408 14.9	437 15.8	米 油	木綿豆腐 荒挽きウインナー	玉葱 グリーンピース 人参 ブロッコリー コーン オレンジ
3 金	かきあげ丼 青菜の和え物 りんご	ごはん	牛乳 ぼたぼた焼き	牛乳 ココアスコーン	467 13.5	553 16.5	米 さつまいも 油	蒸し大豆	玉葱 インゲン ちんげん菜 人参 りんご
4 土	塩ラーメン バナナ	ラーメン	牛乳 ビスケット	牛乳 カルシウムせんべい	443 17.0	562 21.5	ラーメン 油	豚小間	キャベツ 玉葱 人参 木くらげ バナナ
6 月	ナゲット 小松菜のお浸し オレンジ	ごはん	牛乳 アスパラガス	牛乳 ビーチゼリー	414 15.1	489 18.7	米	チキンナゲット かつおぶし	ブロッコリー 小松菜 人参 オレンジ
7 火	カレーライス キャベツのドレッシング和え バナナ	ごはん	牛乳 ぼたぼた焼き	牛乳 豆乳クリームサンド	522 14.7	644 18.4	米 油 むきメーク カレールー	豚小間	玉葱 人参 キャベツ コーン バナナ
8 水	★いわしの天ぷら れんこんサラダ りんご	玄米ごはん	牛乳 ビスケット	牛乳 魅のラスク(きなこ)	489 15.0	576 18.7	米 玄米 油 エッグケアマヨ	いわし天ぷら	スナップエンドウ 人参 れんこん きゅうり りんご
9 木	五目うどん ふかし南瓜 グレープフルーツ	うどん	牛乳 カルシウムせんべい	※お茶 焼きおにぎり	387 12.8	373 13.1	うどん	豚小間	玉葱 人参 青葱 干しいたけ 南瓜 グレープフルーツ
10 金	鶏肉の梅焼き 切干大根の煮物 バイナップル	ごはん	牛乳 マンナビスケット	牛乳 レモンクッキー	488 17.1	587 21.2	米	鶏モモ きざみあげ	ねり梅 インゲン 切干大根 人参 バイナップル
11 土	きんぴら丼 バナナ	ごはん	牛乳 マンナウエハース	牛乳 ビスコ	436 15.2	547 19.1	米 油	豚小間	ごぼう 玉葱 人参 キヌサヤ バナナ
13 月	メンチカツ ほうれん草のおかか和え グレープフルーツ	ごはん	牛乳 カルシウムせんべい	※お茶 ゆかりむすび	447 12.2	440 12.7	米 油	メンチカツ かつおぶし	インゲン ほうれん草 人参 グレープフルーツ
14 火	肉豆腐 さつまいもの甘辛焼き キウイフルーツ	ごはん	牛乳 マンナビスケット	牛乳 きなこ蒸しパン	507 19.9	610 24.4	米 油 さつまいも	牛肉 木綿豆腐	玉葱 干しいたけ キヌサヤ キウイフルーツ
15 水	コーンクリームシチュー 白菜のツナ和え バナナ ※牛乳	ロールパン	牛乳 マンナウエハース	※お茶 わかめむすび	379 14.7	480 19.1	ロールパン 油 シチュールー	牛乳 鶏モモ シーチキン	玉葱 人参 きなこ コーン ブロッコリー 白菜 バナナ
16 木	鱈の塩焼き 春雨の酢の物 オレンジ	ごはん	牛乳 ビスコ	牛乳 フルーチェムース風	471 17.6	527 21.1	米 春雨	さわら	おくら 人参 きゅうり オレンジ
17 金	♪チキンステーキトマトソースかけ スパサラダ バイナップル	ピラフ	牛乳 アスパラガス	牛乳 マーブルケーキ	553 18.4	671 23.0	米 油 スパゲティ エッグケアマヨ	荒挽きウインナー 鶏モモ	玉葱 人参 ドライバセリ トマト スナップエンドウ グリーンピース バイナップル
18 土	きつねうどん バナナ	うどん	牛乳 ぼたぼた焼き	牛乳 ビスケット	363 13.9	443 17.3	うどん	きざみあげ	玉葱 人参 青葱 バナナ
20 月	鶏肉の西京焼き 切り昆布の煮物 キウイフルーツ	ごはん	牛乳 ビスコ	牛乳 焼ポテト(カレー)	425 17.0	460 20.3	米 油	鶏モモ ちくわ	ブロッコリー きざみ昆布 人参 キウイフルーツ
21 火	カレーの磯辺揚げ キャベツの甘酢和え オレンジ	ごはん	牛乳 アスパラガス	牛乳 グレープゼリー	397 16.7	451 19.1	米 油	カレー	あおさ粉 キャベツ 人参 オレンジ
22 水	高野の炒め煮 焼きかぼちゃ バナナ	ごはん	牛乳 ぼたぼた焼き	※お茶 小松菜ウインナーおにぎり	430 14.8	495 17.3	米 油	高野豆腐 さつまいも	玉葱 人参 南瓜 グリーンピース バナナ
23 木	豚肉の蒲焼き風 ひじきサラダ キウイフルーツ	ごはん	牛乳 ビスケット	牛乳 マカロニあべかわ	500 18.7	586 24.1	米 エッグケアマヨ	豚小間	スナップエンドウ ひじき 人参 コーン キウイフルーツ
24 金	鶏肉の塩麹焼き オクラの納豆和え グレープフルーツ	ごはん	牛乳 カルシウムせんべい	牛乳 シュガートースト	491 19.1	550 24.0	米	鶏モモ 納豆	インゲン おくら 人参 グレープフルーツ
25 土	ブルコギ丼 バナナ	ごはん	牛乳 マンナビスケット	牛乳 マンナウエハース	406 14.6	486 18.3	米 油	豚小間	玉葱 人参 ピーマン バナナ
27 月	鶏肉のレモン焼き 大根のマヨおかか和え グレープフルーツ	ごはん	牛乳 ビスケット	牛乳 ココアくずもち	509 17.8	588 21.5	米 油 エッグケアマヨ	鶏モモ かつおぶし	スナップエンドウ 切干大根 人参 グレープフルーツ
28 火	鱈の甘辛焼き 胡瓜の酢の物 キウイフルーツ	ごはん	牛乳 カルシウムせんべい	※お茶 なめしむすび	406 15.4	371 15.9	米 油	アジ	おくら きゅうり 人参 キウイフルーツ
29 水	豚肉の甘酢炒め 小松菜のごま和え バナナ	ごはん	牛乳 マンナビスケット	牛乳 サブレ	530 17.8	637 21.4	米 油 すりごま	豚小間	玉葱 ピーマン 小松菜 人参 バナナ
30 木	ウインナーとお芋のトマト煮 ブロッコリーサラダ オレンジ ※牛乳	豆乳ブレッド	牛乳 マンナウエハース	※お茶 きつねおにぎり	516 19.1	670 25.0	豆乳ブレッド じゃがいも 油	牛乳 荒挽きウインナー 蒸し大豆	玉葱 トマトピューレ ブロッコリー コーン オレンジ

【お知らせ】

- ★ 8日は虫歯予防メニューを提供します。
- ♪ 17日はお誕生日会メニューを提供します。



ウオクウ株式会社

〒107-8331 東京都港区赤坂1-1-1
おまけ健康に因する取り組みは
ホームページに掲載しています
http://www.uokuu.co.jp

