



2022年 6月

献立予定表

りんどう幼稚園

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			タンメン かにかまサラダ 大根もち フルーツゼリー	おむすびサンド 焼きとり 切り干し和え わかめ汁	きつねきしめん 鶏と山芋のり塩唐揚げ スティックきゅうり 梅が枝餅	
5	6	7	8	9	10	11
	肉豆腐丼 キャベツの海苔和え 山菜みぞれ汁 みかんジュース寒天	たまごサンド ハムカツ フレンチサラダ コンソメスープ 牛乳	五目そうめん コロコロちくわのかば焼き 浅漬け キャラメルポップコーン	ごはん もろこしがんもどき 巾着たまご煮 キャベツ豚汁	ひまわり組 リクエスト 味噌ラーメン 鶏のから揚げ フルーツサラダ プリンアラモード	
12	13	14	15	16	17	18
			お弁当の日	お誕生日会		
		ココア揚げパン 味噌マヨチキン コーンサラダ オニオンスープ クリームチーズ和え	あんかけ焼きそば 餃子 たまごスープ ヤクルト	ごはん 厚揚げ肉巻き 高野豆腐と野菜卵とじ お味噌汁	バターチキン カレースパゲティ トマキューサラダ 野菜スープ チョコバナナ	
19	20	21	22	23	24	25
父の日	プール開き			ゆり組リクエスト		
	天津飯 八宝菜 わかめスープ アイスパン	マヨコーンピザ チーズはちみつピザ ポパイサラダ ミネストローネ 牛乳	冷やし中華 味噌かんぷら (揚げじゃがの 甘味噌からめ) くだもの	オムライス ハンバーグのせ パリパリサラダ 春雨スープ フルーツポンチ&アイス	カレーうどん 根菜の甘辛揚げ わかめ豆腐 ミルク餅	
26	27	28	29	30		
	木の葉丼 新玉ねぎと 海老のかき揚げ お味噌汁 ヨーグルト	シュガーパン タンドリーチキン カリカリサラダ かぼちゃスープ	お子様ラーメン 高野豆腐の唐揚げ トマト ガリガリ君風アイス	さくらごはん ごまみそささみカツ 甘酒コールスロー あすか汁		

梅雨入りする6月、暑さやジメジメで食欲も落ちそうですね。  
 今月からはしばらく『水曜日』もみんな大好きな麺の日に決め  
 ました。たくさん食べてくれたら嬉しいです。  
 22日の『みそかんぷら』は5月のご当地献立を見たご父兄か  
 ら地元のお料理を教えていただきました。  
 暑くなりますが、旬の物を食べて元気にお過ごしください。

6月 平均値		
項目	数量	単位
エネルギー	502.22	kcal
たんぱく質	23.49	g
脂質	18.58	g
鉄分	2.80	mg
ビタミンA	193.38	mg
ビタミンB1	0.29	mg
ビタミンB2	0.30	mg
ビタミンC	19.39	mg
食物繊維	3.84	g
食塩相当量	1.86	g
3歳未満児は70%の値です		