

昼食献立表

2023/6

						木		金		
日付							1	2		
主食							ごはん		ごはん	
主菜	A	B					A	B	A	B
	豚肉とほうれん草の カレー炒め	エビとほうれん草の カレー炒め					牛焼き肉	イカとにんにくの 芽炒め		
その他 おかず							照焼きハンバーグ ナポリタン		サバのりマヨ焼き 厚揚げのケチャップ煮	
カロリー							636 kcal	599 kcal	632 kcal	605 kcal
		月	火	水			木	金		
日付	5		6		7		8		9	
主食	ごはん		サケわかめごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
主菜	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
	ビーフコロッケ	白身魚フリッター	鶏肉の チリソース	エビのチリソース	鶏肉のつくね	タラの パジル焼き	豚肉の にんにく炒め	エビの にんにく炒め	豚肉と アスパラ炒め	海鮮と アスパラ炒め
その他 おかず	鶏肉のから揚げ 南瓜サラダ		しんじょ煮 チンゲン菜と人参のゴマ和え		ミラノ風カツレツ イタリアンサラダ		サバの竜田揚げ 空豆とコーンのソテー		ミートボールのオニオンソースかけ 花野菜のスープ煮	
カロリー	619 kcal	625 kcal	626 kcal	610 kcal	620 kcal	505 kcal	568 kcal	541 kcal	561 kcal	510 kcal
		月	火	水			木	金		
日付	12		13		14		15		16	
主食	パンプキンパン		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
主菜	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
	チキンピカタ	サゴシの あおさ焼き	豚豚	カレイの 甘酢あん	コーンクリーム コロッケ	サーモンフライ	ヤンニョムチキン	サバの韓国風	ウインナーフライ	アジフライ
その他 おかず	メンチカツ 白菜とコーンのコンソメ煮		鶏肉とチンゲン菜のオイスター炒め 揚げしゅうまい		タラのマヨ焼き チキンナゲット		豚肉の焼肉風 小松菜とコーンの和え物		鶏肉の照焼き じゃがいもとハムの青のり和え	
カロリー	623 kcal	603 kcal	640 kcal	622 kcal	573 kcal	566 kcal	536 kcal	542 kcal	685 kcal	612 kcal
		月	火	水			木	金		
日付	19		20		21		22		23	
主食	ごはん		サケごはん		ごはん		青菜ごはん		ごはん	
主菜	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
	なす肉詰めフライ	エビカツ	豚肉の マヨしょうゆ炒め	エビの マヨしょうゆ炒め	鶏肉の ブラックペッパー焼き	タラの ブラックペッパー焼き	チーズチキンカツ	白身魚フライ	タンドリーチキン風	サワラのカレー焼き
その他 おかず	フライドチキン アスパラのコンソメ炒め		ポトフ ミニイカフライ		フェイジョアダ コキールフライ		サワラのカレークリームソースかけ ほうれん草とハムのソテー		エビのケチャップあんかけ チンゲン菜の中華サラダ	
カロリー	597 kcal	566 kcal	655 kcal	637 kcal	542 kcal	507 kcal	564 kcal	564 kcal	554 kcal	535 kcal
		月	火	水			木	金		
日付	26		27		28		29		30	
主食	ごはん		コッペパン		ごはん		ごはん		ごはん	
主菜	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
	鶏肉の 南蛮漬け	白身魚の 南蛮漬け	トンカツ	一口まぐろカツ	塩焼きそば	海鮮 塩焼きそば	ピーマンの 肉詰めフライ	エビフリッター のマヨ和え	鶏肉のゴマ焼き	ホタテとプロッコリー の塩炒め
その他 おかず	ホタテの磯辺フライ ツナサラダ カレー風味		豚肉のペペロンチーノ風 きのこスパゲティ		カレーコロッケ かぶとウインナーの炒め物		わくわくハンバーグケチャップソース 南瓜の洋風そぼろあんかけ		赤魚のねぎソース 人参の中華和え	
カロリー	586 kcal	595 kcal	545 kcal	496 kcal	642 kcal	627 kcal	641 kcal	650 kcal	588 kcal	562 kcal

★ 今月の特別食材 ★ < 空豆 >

6/8
(木)

5～6月にかけての非常に短い間に収穫され、鮮度も落ちやすいため、食べられる期間が限られている食材です。今月は旬の空豆をコーンと一緒にソテーにしました。ほっくりとした食感と甘味をお楽しみください。



わくわく広場のお弁当は午後1時までにお召しあがりください。尚、仕入れの都合上メニューが変更になる場合もあります。

* 魚には骨が入っていることがありますので、十分に気を付けてお召しあがりください。

* お食事の際には、園児様に向け、よく噛んでお召しあがりいただきますよう、お声がけのほどよろしくお願致します。