

令和5年6月

# わくわく献立

日付		主食	おかず	カロリー	肉
1	木	ごはん	*照焼きハンバーグ *ナポリタン *フロッキーのフレンチサラダ *りんご	347 kcal	鶏肉・豚肉
2	金	ごはん	*サバのいりマヨ焼き *青豆とコーンのソテー *ウインナー *厚揚げのケチャップ煮	359 kcal	鶏肉・豚肉
5	月	ごはん	*鶏肉のから揚げ *ほうれん草とツナの炒め煮 *野菜かまぼこ *南瓜サラダ	351 kcal	鶏肉
6	火	サケわかめごはん	*しんじょう煮 *ひき肉と大豆のカレー炒め *ソーセージケチャップ *千層菜と人参のゴマ和え	303 kcal	豚肉
7	水	ごはん	*ミラノ風カツレツ *イタリアンサラダ *みかん	298 kcal	鶏肉・豚肉
8	木	ごはん	*サバの竜田揚げ *空豆とコーンのソテー *和風ポテトサラダ *りんご	305 kcal	鶏肉・豚肉
9	金	ごはん	*ミートボールのオニオンソースかけ *マカロニのソテー *花野菜のスーフ煮 *カクテルゼリー	287 kcal	鶏肉・豚肉
12	月	パンプキンパン	*メンチカツ *ソーセージのケチャップ炒め *白菜とコーンのコンソメ煮 *洋なし	311 kcal	牛肉・鶏肉・豚肉
13	火	ごはん	*鶏肉と千層菜のオイスター炒め *揚げしゅうまい *さつま揚げと枝豆の中華和え *ぶどうゼリー	335 kcal	鶏肉
14	水	ごはん	*タラのマヨ焼き *ひき肉とキャベツのソテー *千層菜ゲート *黄桃	313 kcal	鶏肉・豚肉
15	木	ごはん	*豚肉の焼肉風 *にらともやしのナムル *小松菜とコーンの和え物 *パイ	282 kcal	鶏肉・豚肉
16	金	ごはん	*鶏肉の照焼き *じゃがいもとハムの青のり和え *切干し大根の和風サラダ *りんご	343 kcal	鶏肉・豚肉
19	月	ごはん	*フライドチキン *アスパラのコンソメ炒め *里芋のいり和え *白桃	303 kcal	鶏肉・豚肉
20	火	サケごはん	*ポトフ *ミニカツフライ *黄桃	332 kcal	鶏肉・豚肉
21	水	ごはん	*フェイジョア *コキールフライ *ツナとキャベツの和え物 *みかん	299 kcal	牛肉・鶏肉・豚肉
22	木	青菜ごはん	*サワラカレークリームソースかけ *フライドポテト *ほうれん草とハムのソテー *洋なし	307 kcal	鶏肉・豚肉
23	金	ごはん	*エビのケチャップあんかけ *千層菜の中華サラダ *黄桃	289 kcal	鶏肉
26	月	ごはん	*ホタテの磯辺フライ *いんげんと人参のソテー *ツナサラダカレー風味 *れんごんの旨煮	298 kcal	鶏肉・豚肉
27	火	コッペパン	*豚肉のベベロンチーノ風 *きのこスパゲティ *小松菜のソテー *カクテルゼリー	270 kcal	鶏肉・豚肉
28	水	ごはん	*カレーコロッケ *かぶとウインナーの炒め物 *照焼きミートボール *千層菜のみそマヨ和え	336 kcal	鶏肉・豚肉
29	木	ごはん	*わくわくハンバーグケチャップソース *南瓜の洋風とほろあんかけ *エビフリッターのマヨ和え *ほうれん草とさつま揚げのソテー	372 kcal	牛肉・鶏肉・豚肉
30	金	ごはん	*赤魚のねぎソース *人参の中華和え *大学いし *洋なし	320 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願い致します。