



令和7年6月 うどほいくえん

| 月                                                                            | 火                                                                                                   | 水                                                                             | 木                                                                           | 金                                                                                  | 土                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <b>2 (牛乳・果物)</b><br>ツナと塩昆布のスパゲティ<br>ささみサラダ<br>【おやつ】<br>牛乳・じゃがいもチヂミ 353kcal   | <b>3 (牛乳・菓子)</b><br>魚の野菜あんかけ<br>じゃがいもの味噌汁<br>【おやつ】<br>牛乳・ぶどうゼリー 263kcal                             | <b>4 (牛乳・果物)</b><br>鶏肉のマーマレード焼き<br>トマト和え・コンソメスープ<br>【おやつ】<br>牛乳・豆乳餅 303kcal   | <b>5 (牛乳・菓子)</b><br>魚の煮付け<br>切干大根の煮物・具だくさん味噌汁<br>【おやつ】<br>牛乳・果物 398kcal     | <b>6 (牛乳・果物)</b><br>じゃが芋のミートソース焼き<br>ブロッコリー・ふわふわスープ<br>【おやつ】<br>牛乳・カステラケーキ 471kcal | <b>7 (牛乳・菓子)</b><br>牛乳・五目あんかけそば<br>海苔和え<br>【おやつ】<br>お菓子 254kcal   |
| <b>9 (牛乳・果物)</b><br>チキンカレー<br>カリカリらすのサラダ<br>【おやつ】<br>牛乳・フルーツポンチ 409kcal      | <b>10 (牛乳・菓子)</b><br>魚のピカタ<br>枝豆・春雨スープ<br>【おやつ】<br>牛乳・たまごサンド 456kcal                                | <b>11 (牛乳・果物)</b><br>トマトソースのハンバーグ<br>バターコーン・洋風味噌汁<br>【おやつ】<br>牛乳・あべかわ 475kcal | <b>12 (牛乳・菓子)</b><br>ポテトコロッケ<br>ブロッコリー・かき玉汁<br>【おやつ】<br>牛乳・果物 395kcal       | <b>13 (牛乳・果物)</b><br>魚の南蛮漬け<br>中華わかめスープ<br>【おやつ】<br>牛乳・レモンケーキ 434kcal              | <b>14 (牛乳・菓子)</b><br>牛乳・鶏と春雨の炒め煮<br>ごま和え<br>【おやつ】<br>お菓子 260kcal  |
| <b>16 (牛乳・果物)</b><br>焼きそば・りんご<br>バンバンジー<br>【おやつ】<br>牛乳・マシュマロサンド 358kcal      | <b>17 (牛乳・菓子) お誕生日会</b><br>ミルフィーユかつ・ブロッコリー・オレンジ<br>マゼドアンサラダ・オニオンスープ<br>【おやつ】<br>牛乳・お楽しみデザート 352kcal | <b>18 (牛乳・果物)</b><br>魚のポテト焼き<br>ナムル・トマトと玉子のスープ<br>【おやつ】<br>牛乳・フルーツ白玉 453kcal  | <b>19 (牛乳・菓子)</b><br>ハヤシライス・パイナップル<br>マカロニサラダ<br>【おやつ】<br>牛乳・果物 349kcal     | <b>20 (牛乳・果物)</b><br>鯖の味噌煮<br>なすの煮びたし・すまし汁<br>【おやつ】<br>牛乳・じゃこおにぎり 472kcal          | <b>21 (牛乳・菓子)</b><br>牛乳・カレー肉じゃが<br>わかめサラダ<br>【おやつ】<br>お菓子 272kcal |
| <b>23 (牛乳・果物)</b><br>ミートスパゲティ・りんご<br>きゅうりの酢の物<br>【おやつ】<br>牛乳・ココア蒸しパン 375kcal | <b>24 (牛乳・菓子) ジョア</b><br>親子煮<br>カミカミサラダ<br>【おやつ】<br>牛乳・カルピスヨーグルトゼリー 453kcal                         | <b>25 (牛乳・果物)</b><br>魚のチリソース<br>枝豆・ニラ玉スープ<br>【おやつ】<br>牛乳・クリームパン 335kcal       | <b>26 (牛乳・菓子)</b><br>オープンオムレツ<br>ブロッコリーのサラダ・豆乳スープ<br>【おやつ】<br>牛乳・果物 291kcal | <b>27 (牛乳・果物)</b><br>魚の洋風焼き・トマト<br>汁ビーフン<br>【おやつ】<br>牛乳・セサミクッキー 396kcal            | <b>28 (牛乳・菓子)</b><br>牛乳・肉うどん<br>海藻サラダ<br>【おやつ】<br>お菓子 277kcal     |
| <b>30 (牛乳・果物)</b><br>ビーフシチュー<br>切干大根の変わり和え<br>【おやつ】<br>牛乳・人参ケーキ 357kcal      |                                                                                                     |                                                                               |                                                                             |                                                                                    |                                                                   |

☆( )内は花組・ひよこ組の午前中のおやつです。

☆カロリーは昼食(ご飯なし)と、午後のおやつの計算です。

☆下の段は午後の全児のおやつです。