

# 令和5年 6月 献立表

3才未満児

第2へきなんこども園

日付	午前おやつ	食事	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をとのえるもの	エネルギーたんぱく質脂質
1(木)	ビスケット	ご飯,豚のしゃぶしゃぶ風和え物,五目みそ汁	牛乳 せんべい	豚肉,油あげ,かつお節,みそ,牛乳	ビスケット,米,精白米,三温糖,ごま油,せんべい	ねぎ,しょうが,チューブ,キャベツ,にんじん,きゅうり,ポッカレモン,大根,こまつな,たまねぎ,ごぼう	430kcal 16.1g 14.3g
2(金)	チーズ	食パン,魚の磯辺揚げ,チキンスープ,金平ごぼう,トマト,牛乳	バナナ ヨーグルト	ハイ!チーズ,白身魚,豆乳,あおのり,鶏もも肉,牛乳,プレーンヨーグルト	食パン,小麦粉,油,じゃがいも,ごま油,三温糖,すりごま	しょうが,チューブ,たまねぎ,チンゲンサイ,にんじん,ごぼう,いんげん,トマト,バナナ	278kcal 14.0g 11.4g
3(土)	まめぴよ	豚肉の甘みそ丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめぴよ,豚肉,みそ,ヨーグルト,牛乳	米,精白米,油,かたくり粉,せんべい	たまねぎ,チンゲンサイ,にんじん,赤ピーマン	453kcal 15.1g 15.9g
4(日)	🌿 🌿 🌿 🌿 🌿						
5(月)	チーズ	バターロールパン,酢鶏,豆腐と野菜のスープ,牛乳	バナナ ビスケット	ハイ!チーズ,鶏もも肉,木綿豆腐,ハム,牛乳	バターロールパン,かたくり粉,油,じゃがいも,三温糖,ビスケット	しょうが,チューブ,にんじん,たまねぎ,たけのこ,干しいたけ,ピーマン,チンゲンサイ,大根,ねぎ,バナナ	332kcal 11.9g 30.6g
6(火)	たまごボーロ	ハリハリわかめごはん,いわしの土佐煮,けんちん汁,いんげんのごま和え	牛乳 かんのいちごソース添え	生揚げ,鶏もも肉,かつお節,寒天,牛乳	たまごボーロ,米,精白米,すりごま,三温糖	切り干し大根,大根,にんじん,こまつな,ごぼう,いんげん,いちご,ジャム	323kcal 11.3g 7.0g
7(水)	スティック人参	七分つき玄米,厚揚げのそぼろ煮,すまし汁	牛乳 チーズ,せんべい	生揚げ,豚ひき肉,かまぼこ,かつお節,牛乳,ハイ!チーズ	米,七分つき米,三温糖,かたくり粉,油,せんべい	にんじん,えのきたけ,たまねぎ,グリーンピース,こまつな,しめじ	443kcal 19.4g 16.3g
8(木)	せんべい	ミートスパゲティ,ポテトサラダ,ジョア	牛乳 クッキー	豚ひき肉,牛乳	せんべい,スパゲティ,油,三温糖,じゃがいも,マヨネーズ,セブレックッキー	たまねぎ,にんにく,チューブ,にんじん,パセリ粉,コーンパック,きゅうり	565kcal 19.4g 20.7g
9(金)	揚一番	全粒粉入り食パン,きびなごの酢醤油,豆乳スープ,せん野菜,牛乳	ポップコーン	鶏もも皮なし,豆乳,牛乳	せんべい,全粒粉入り食パン,油,三温糖,じゃがいも,和風ドレッシング,ポップコーンの豆	たまねぎ,にんじん,しめじ,キャベツ,きゅうり	302kcal 12.9g 11.5g
10(土)	まめぴよ	豚丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめぴよ,豚もも肉,ヨーグルト,牛乳	米,精白米,油,かたくり粉,せんべい	たまねぎ,こまつな,えのきたけ,にんじん,ねぎ,しょうが,チューブ,にんにく,チューブ	442kcal 17.7g 14.9g
11(日)	🌿 🌿 🌿 🌿 🌿						
12(月)	プレーンヨーグルト	七分つき玄米,肉じゃが,五目みそ汁,オレンジ	牛乳 粒あんデニッシュ	プレーンヨーグルト,豚もも肉,ミンチ,鶏もも皮なし,油あげ,カットわかめ,かつお節,みそ,牛乳	米,七分つき米,じゃがいも,しらたき,油,三温糖	にんじん,たまねぎ,いんげん,大根,こまつな,なす,オレンジ	409kcal 17.1g 10.9g
13(火)	ベジたべる	イングリッシュマフィン,豆腐団子,コロコロスープ,やみつききゅうり,牛乳	牛乳 プリン	水切り木綿豆腐,干しえび,あおのり,しらす干し,かつお節,ベーコン,牛乳,ゼラチン	ベジタベル,イングリッシュマフィン,かたくり粉,油,じゃがいも,ごま油,三温糖,すりごま	干しいたけ,にんじん,ねぎ,たまねぎ,パセリ粉,きゅうり	339kcal 13.1g 14.5g
14(水)	スティック人参	キッズビビンバ,キャベツスープ,ヨーグルト	牛乳, バナナ カルシウムせんべい	豚ひき肉,鶏もも皮なし,ヨーグルト,牛乳	米,精白米,三温糖,ごま油,じゃがいも,すりごま,カルシウムせんべい	にんじん,ねぎ,しょうが,チューブ,もやし,ほうれんそう,コーンパック,キャベツ,たまねぎ,えのきたけ,バナナ	419kcal 16.8g 11.7g
15(木)	せんべい	親子丼,青菜ともやしのまよぽん和え	牛乳 野菜かりんとう	鶏もも肉,かまぼこ,木綿豆腐,赤卵,かつお節,牛乳	せんべい,米,精白米,三温糖,マヨネーズ,野菜かりんとう	たまねぎ,にんじん,干しいたけ,ねぎ,もやし,チンゲンサイ,コーンパック	422kcal 16.5g 13.7g
16(金)	チーズ	ライ麦パン,クリームシチュー,ちくわの二色揚げ,牛乳	とうもろこし ひよこ組:クッキー	ハイ!チーズ,鶏もも皮なし,ベーコン,豆乳,ちくわ,あおのり,牛乳	ライ麦パン,じゃがいも,油,小麦粉,かたくり粉	たまねぎ,にんじん,クリームコーン,しめじ,カレー粉,とうもろこし	303kcal 22.0g 13.2g
17(土)	まめぴよ	野菜そぼろ丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめぴよ,豚もも肉,ミンチ,ヨーグルト,牛乳	米,精白米,油,ごま油,小麦粉,せんべい	キャベツ,こまつな,たまねぎ,にんじん,コーン缶	439kcal 17.6g 14.0g
18(日)	🌿 🌿 🌿 🌿 🌿						
19(月)	ビスケット	人参ごはん,キャベツとしらすの中華風和え,玉ねぎのみそ汁,オレンジ	牛乳 クロロールパン	鶏むね肉,かまぼこ,油あげ,あおのり,しらす干し,生揚げ,カットわかめ,かつお節,みそ,牛乳	しるこサンド,米,精白米,生いも,板こんにゃく,油,三温糖,すりごま,ごま油,クロロールパン	にんじん,干しいたけ,キャベツ,きゅうり,コーンパック,たまねぎ,ねぎ,オレンジ	455kcal 17.8g 11.9g
20(火)	スティック人参	白い食卓ロールパン,ユーリンチー,じゃが芋とコーンのスープ,青菜ともやしの和え物,牛乳	フルーツ パフェ	鶏もも肉,豆乳,牛乳	白い食卓ロールパン,かたくり粉,油,ごま油,三温糖,じゃがいも,コーンフレーク,スーパークラップ	にんじん,しょうが,チューブ,ねぎ,クリームコーン,コーンパック,たまねぎ,パセリ粉,チンゲンサイ,もやし,ミックスフルーツ	386kcal 16.1g 15.6g
21(水)	せんべい	カレーライス,季節のサラダ,バナナ	牛乳 とんがりコーン	豚肉,牛乳	米,精白米,麦,じゃがいも,油,フレンドドレッシング	たまねぎ,にんじん,エリンギ,カールウ,キャベツ,きゅうり,アスパラガス(グリーン),コーンパック,バナナ	454kcal 14.2g 13.6g
22(木)	こつぶっこ	マーボー丼,春雨の酢の物	牛乳 せんべい	木綿豆腐,豚もも肉,ミンチ,みそ,ハム,牛乳	こつぶっこ(亀田製菓),米,精白米,油,三温糖,かたくり粉,ごま油,はるさめ,ぼうじけ(青のり)	たまねぎ,にんじん,ら,ねぎ,しょうが,チューブ,もやし,ほうれんそう,みかん缶	441kcal 17.5g 14.4g
23(金)	チーズ	食パン,魚のエスカベージュ,粉ふきいも,スープヌードル,牛乳	フルーツ ポンチ	ハイ!チーズ,白身魚,ベーコン,牛乳	食パン,小麦粉,油,三温糖,じゃがいも,マカロニ	たまねぎ,トマト,パセリ粉,にんじん,チンゲンサイ,バナナ,ミックスフルーツ	311kcal 13.1g 11.9g
24(土)	まめぴよ	中華飯,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめぴよ,豚もも肉,ヨーグルト,牛乳	米,精白米,ごま油,かたくり粉,せんべい	しょうが,チューブ,にんにく,チューブ,はるさめ,にんじん,たまねぎ,たけのこ,生しいたけ,ねぎ	441kcal 16.8g 14.9g
25(日)	🌿 🌿 🌿 🌿 🌿						
26(月)	プレーンヨーグルト	七分つき玄米,五色野菜煮,厚揚げのみそ汁,オレンジ	牛乳 粒あんデニッシュ	プレーンヨーグルト,鶏もも肉,ミンチ,生揚げ,カットわかめ,かつお節,みそ,牛乳	米,七分つき米,じゃがいも,三温糖	にんじん,ごぼう,いんげん,しめじ,ほうれんそう,なす,たまねぎ,オレンジ	436kcal 18.8g 13.9g
27(火)	プリッツ	バターロールパン,ささ身の中華風天ぷら,春雨スープ,ごぼうのサラダ,牛乳	バナナ ルヴァン	鶏ささみ,ベーコン,牛乳	プリッツ,バターロールパン,小麦粉,かたくり粉,油,はるさめ,三温糖,マヨネーズ,すりごま,ビスケット	こまつな,コーンパック,にんじん,ごぼう,きゅうり,バナナ	314kcal 11.3g 28.5g
28(水)	スティック人参	鶏めし,切り干し大根のごま油炒め,さつまじる	牛乳 コーンフレーク	鶏むね肉,しらす干し,刻み昆布,生揚げ,かつお節,みそ,牛乳	米,精白米,三温糖,ごま油,さつまいも,コーンフレーク	にんじん,ごぼう,切り干し大根,チンゲンサイ,たまねぎ,ねぎ	394kcal 13.6g 6.5g
29(木)	せんべい	ホッケンミー(シンガポールの焼きそば),ルーロー豆腐(台湾料理)	牛乳, 揚げバナナ (ベトナムのおやつ)	むきえび(冷凍),いか,赤卵,木綿豆腐,豚ばら,脂付,牛乳	上えび,ビーフン,中華めん(ゆで),ごま油,三温糖,ホットケーキミックス	もやし,しら,しょうが,チューブ,チンゲンサイ,バナナ	644kcal 28.5g 33.4g
30(金)	チーズ	全粒粉入り食パン,魚のチーズのせ,トマト,ポテトとウインナーのスープ,牛乳	フルーツ ヨーグルト	ハイ!チーズ,白身魚,とろけるチーズ,ウインナー,牛乳,プレーンヨーグルト	全粒粉入り食パン,マヨネーズ,じゃがいも	えのきたけ,たまねぎ,にんじん,ピーマン,トマト,チンゲンサイ,もやし,みかん缶,バナナ	289kcal 14.7g 12.5g

月平均栄養価 エネルギー 402kcal たんぱく質 15.0g 脂質 14.4g

※16(金)食育の一環で,年長児がとうもろこしの皮むき体験をします。

※29(木)ワールドフェスティバルで,多国籍の食事やおやつを食べます。お楽しみに。