

# 令和6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(土)	まめびよ	プルコギ丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめびよ豚肉ソーグル ルト,牛乳	米・精白米,ごま油,三温糖 せんべい	チンゲンサイ,たまねぎ, にんじん,切り干し大根	470kcal 18.6g 15.6g
2(日)	✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿						
3(月)	チーズ	七分つき玄米,肉じゃが,五目みそ汁,オレンジ	牛乳 かっぱえびせん	ハイ!チーズ,豚も肉,肉 子,鶏も皮なし,油あげ, かつわかめ,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, かっぱえびせん	にんじん,たまねぎ,いんげ ん,大根,こまつな,オレ ンジ	424kcal 18.5g 13.4g
4(火)	うす焼サラダ	白い食卓ロールパン,野菜コロッケ チンゲンサイとコーンのナムル,豆乳スープ,牛乳	♡にんじんゼリー	鶏も皮なし,油あげ,牛乳,寒 天	白い食卓ロールパン,野菜 コロッケ,すりごま,ごま油, じゃがいも,三温糖	チンゲンサイ,もやし,コー ン,パプリカ,かぼちゃ,たま ねぎ,エリンギ,にんじん,オレ ンジ,ジュース,果汁100%	252kcal 10.6g 7.5g
5(水)	プレーンヨーグルト	ハリハリわかめごはん,厚揚げの中華煮 キャベツとしらすの中華風和え	牛乳 コロロールパン	プレーンヨーグルト,豚肉, 生揚げ,しらす,牛乳	米・精白米,ごま油,三温糖, かたくり粉,すりごま,コロ ロールパン	切り干し大根,チンゲン サイ,にんじん,たまねぎ,たけ のこ,干しいたけ,しょうが, チューブ,キャベツ,きゅうり	441kcal 18.6g 13.6g
6(木)	たまごボーロ	焼きそば,パプリカサラダ,シリア	牛乳 まがりせんべい	豚も肉,かまぼこ,あおの り,牛乳	たまごボーロ,焼きそば, みん油,さつまいも,コーンフ レーク,マヨネーズ,せんべ い	キャベツ,もやし,にんじん, ピーマン,かぼちゃ,きゅう り,カレー粉	400kcal 16.3g 10.7g
7(金)	おにぎりせんべい	ご飯,魚のみそに,けんちん汁 ハムときゅうりの和風マヨネーズ	コーンフレーク 牛乳	白身魚,生揚げ,鶏も肉, かつお節,ハム,牛乳	おにぎりせんべい,米・精 白米,マヨネーズ,三温糖, コーンフレーク	大根,にんじん,こまつな, ごぼう,きゅうり	358kcal 14.7g 9.4g
8(土)	まめびよ	豚丼,ゼリー	牛乳 おたのしみ菓子	まめびよ,豚も肉,牛乳	米・精白米,油,かたくり粉, ゼリー,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	443kcal 16.7g 13.2g
9(日)	✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿						
10(月)	チーズ	鶏めし,切り干し大根のごま油炒め,さつまじる 抹茶プリン	牛乳 ソフトサラダ	ハイ!チーズ,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	ごぼう,にんじん,切り干し 大根,チンゲンサイ,たま ねぎ,ねぎ	473kcal 17.8g 13.4g
11(火)	ブリッツ	たきこみわかめ,いわしのみぞれ煮,ウインナー ブロッコリー	牛乳 ビスケット	いわしのみぞれ煮,ウイン ナー,牛乳,ソーゼツ(パンフ ク)	ブリッツ,米・精白米	ブロッコリー	452kcal 16.1g 21.7g
12(水)	スティック人参	ライ麦パン,キッズナゲット,コロコロスープ,せん野菜 牛乳	メロンうり しるこサンド	鶏も肉,鶏ひき肉,焼き豆 腐,ベーコン,牛乳	ライ麦パン,かたくり粉,油, じゃがいも,和風ドレッシング, グリル,パセリ,粉チーズ,き ゅうり	にんじん,たまねぎ,にん じく,チューブ,しょうが,チュ ーブ,パセリ,キャベツ,き ゅうり,メロンうり	292kcal 14.2g 15.6g
13(木)	雪の宿	野菜たっぷりマーボー丼,さつまいもと昆布の煮物	牛乳,チーズ ハーベスト	木綿豆腐,豚ひき肉,みそ, 刻み昆布,大豆,牛乳,ハ イ!チーズ	せんべい,米・精白米,ごま 油,三温糖,かたくり粉,さつ まいも,ビスケット	なす,たけのこ,ピーマン, にんじん,ねぎ,しょうが,チュ ーブ,にんにく,チューブ	499kcal 17.9g 16.8g
14(金)	ベジたべる	イングリッシュマフィン,シンデレラシチュー ちくわの赤しそ揚げ,牛乳	♡杏仁豆腐(赤しそシロップ)	鶏も皮なし,ベーコン,豆 乳,ちくわ,牛乳	ベジたべる,イングリッ シュマフィン,じゃがいも,油,小 麦粉,かたくり粉,三温糖	かぼちゃ,たまねぎ,にん じん,しめじ,ポカモン,赤し そももも,歯茎肉,バナナ	323kcal 17.2g 8.9g
15(土)	まめびよ	チャーハン,マスカットゼリー	牛乳 おたのしみ菓子	まめびよ,豚ひき肉,ハム, あおのり,牛乳	米・精白米,油,せんべい	たまねぎ,にんじん,ピーマ ン,生しいたけ,コーン缶	449kcal 15.4g 15.3g
16(日)	✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿						
17(月)	チーズ	七分つき玄米,豆腐の肉あんかけ 切り干し大根のサラダ	牛乳 ハッピーターン	ハイ!チーズ,木綿豆腐, 豚肉,かつお節,かまぼこ, 牛乳	米・七分つき米,三温糖, かたくり粉,マヨネーズ,すりご ま,せんべい	たまねぎ,にんじん,エリン ギ,しょうが,チューブ,グリ ンピース,切り干し大根,き ゅうり	467kcal 18.6g 19.8g
18(火)	たべっこどうぶつ	☆カレーライス,茹で野菜のドレッシング和え,バナナ	♡フルーツパフェ	豚肉,ハム	米・精白米,まじり,じゃがい も,ごまドレッシング,コー ンフレーク,スーパーカップ	たまねぎ,にんじん,エリン ギ,カール,きゅうり,も やし,チンゲンサイ,コー ン,バナナ,ミックスト ップ	465kcal 13.0g 11.6g
19(水)	星たべよ	人参ご飯,ほうれん草とじゃこのお浸し 玉ねぎのみそ汁,バナナ	牛乳,チーズ 野菜かりんとう	鶏むね肉,かまぼこ,油 あげ,あおのり,しらす,か つお節,生揚げ,かつわか め,みそ,牛乳,ハイ!チ ーズ	せんべい,米・精白米,油, 三温糖,野菜,かりんとう	にんじん,干しいたけ,ほ うれんそう,たまねぎ,ね び,バナナ	453kcal 19.3g 13.6g
20(木)	プレーンヨーグルト	五目ラーメン,ひじきとじゃが芋の炒り煮,オレンジ	牛乳 自然の恵みドーナツ	プレーンヨーグルト,豚も 肉,かつお節,ひじき,油 あげ,ちくわ,牛乳	中華めん(生),ごま油,じ ゃがいも,油,三温糖,自然 の恵みドーナツ(大満足)	コーン,パプリカ,もやし, チンゲンサイ,にんじん, しめじ,オレ	414kcal 17.6g 12.6g
21(金)	ビスコ	バターロールパン,魚の揚げ煮,豆乳スープ ほうれん草のナムル,トマト,牛乳	♡バナナヨーグルト	白身魚,鶏も皮なし,豆乳, 牛乳,プレーンヨーグルト	ビスケット,バターロール パン,かたくり粉,油,三温糖, じゃがいも,ごま油,すりご ま	しょうが,チューブ,かぼ ちゃ,たまねぎ,エリンギ, ほうれん草,もやし,ト マト,バナナ	319kcal 14.7g 26.8g
22(土)	まめびよ	豚肉の甘みそ丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめびよ,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
23(日)	✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿						
24(月)	チーズ	七分つき玄米,バンバンジー,中華スープ	牛乳 粒あんデニッシュ	ハイ!チーズ,鶏ささみ, みそ,豚肉,絹ごし豆腐,牛乳	米・七分つき米,ごま油, 三温糖,すりごま	きゅうり,もやし,トマト, チンゲンサイ,たまねぎ, にんじん,えのきたけ	411kcal 21.7g 13.2g
25(火)	スティック人参	食パン,鶏のごま風味揚げ,じゃが芋とコーンのスープ ブロッコリーと人参のおかか和え,牛乳	♡ポップコーン スティックゼリー	鶏も肉,豆乳,かつお節, 牛乳	食パン,小麦粉,すりごま, 油,じゃがいも,ポップコー ンの豆	にんじん,しょうが,チュ ーブ,クリーム,コーン, パプリカ,たまねぎ,パ セリ,粉, ブロッコリー	339kcal 16.6g 14.0g
26(水)	マリ-ビスケット	キッズピザ,キャベツスープ,ヨーグルト	♡パイナップル寒天	豚ひき肉,鶏も皮なし, ヨーグルト,寒天	ビスケット,米・精白米, 三温糖,ごま油,じゃがいも, すりごま	ねぎ,しょうが,チューブ,も やし,にんじん,ほうれん草, コーン,パプリカ,キャベツ, たまねぎ,えのきたけ,パイ ナップ	355kcal 13.3g 8.4g
27(木)	いかちびせんべい	ご飯,厚揚げの卵とじ,春雨の酢の物	牛乳 ムーンライト	生揚げ,鶏も皮なし,か つお節,赤卵,ハム,牛乳	いかちび,米・精白米,油, 三温糖,はるる,クッキー	しめじ,たまねぎ,にんじん, ごぼう,いんげん,もやし, ほうれん草,もやし,か ぼちゃ	412kcal 15.4g 12.3g
28(金)	カルシウムせんべい	白い食卓ロールパン,魚のステーキソースかけ スープヌードル,こふきいも,トマト,牛乳	♡フルーツヨーグルト	白身魚,ベーコン,あおの り,牛乳,プレーンヨーグルト	カルシウムせんべい,白い 食卓ロールパン,かたくり 粉,油,三温糖,マカロニ, じゃがいも	たまねぎ,にんじん,チン ゲンサイ,トマト,みかん,番 バナ	255kcal 10.4g 8.8g
29(土)	まめびよ	野菜そぼろ丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	まめびよ,豚も肉,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
30(日)	✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿ ✿						

月平均栄養価 エネルギー 402kcal たんぱく質 16.1g 脂質 13.8g

\*材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

\*砂糖は、漂泊してない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。

♡は手作りおやつです。

☆は麦入りごはんを食べます。

※6/4(火)~10(月)は歯と口の健康週間です。

※食育月間の一環で10(月)近隣市メニュー、19(水)碧南メニューを食べます。

※6/14(金)は「へきなん赤しその日」です。竹輪の赤しそ揚げ、杏仁豆腐(赤しそシロップ)を食べます。