令和6年 6月　　献立表

3才以上児　　第2へきなんこども園

日付	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	体の調子をととのえるもの	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質
1(土)	プルコギ丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	豚肩ﾛｰｽ,ヨーグルト,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	500kcal 18.8g 14.8g
2(日)						
3(月)	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	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,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,なす,オレンジ	485kcal 19.2g 12.8g
4(火)	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	鶏もも皮なし,豆乳,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,コーンパック,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%,	384kcal 15.6g 11.6g
5(水)	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 クロロールパン	豚肉,生揚げ,しらす干し,牛乳	米・精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,すりごま,クロロールパン	切り干し大根,チンゲンサイ,にんじん,たまねぎ,たけのこ,干ししいたけ,しょうがチューブ,キャベツ,きゅう	560kcal 20.1g 16.4g
6(木)	焼きそば,パリパリサラダ,ジョア	牛乳 まがりせんべい	豚もも肉,かまぼこ,あおのり,牛乳	焼きそばめん,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	495kcal 20.3g 12.8g
7(金)	ご飯,さばのみそ煮,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	さば(幼児),みそ,生揚げ,鶏もも肉,かつお節,ハム,牛乳	米・精白米,三温糖,マヨネーズ,コーンフレーク	しょうがチューブ,大根,にんじん,こまつな,ごぼう,きゅうり	576kcal 23.8g 18.1g
8(土)	豚丼,ゼリー	牛乳 おたのしみ菓子	豚もも肉,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	467kcal 17.8g 10.8g
9(日)						
10(月)	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 せんべい	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	534kcal 18.2g 12.3g
11(火)	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 ♡フランクフルト	いわしのみぞれ煮,ウインナー,牛乳,ｿｰｾｰｼﾞ(ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄ)	米・精白米	ブロッコリー	672kcal 25.6g 37.4g
12(水)	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,しるこサンド(松永製菓),	いちごジャム,たまねぎ,にんにくチューブ,しょうがチューブ,にんじん,パセリ粉,キャベツ,きゅうり,メロン	463kcal 20.7g 22.5g
13(木)	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	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	571kcal 20.7g 19.1g
14(金)	イングリッシュマフィン,シンデレラシチュー ちくわの赤しそべ揚げ,牛乳	♡杏仁豆腐(赤しそシロップ)	鶏もも皮なし,ベーコン,豆乳,ちくわ,牛乳	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,ポッカレモン,赤しそ,もも缶詰(果肉),バナナ	520kcal 28.8g 11.3g
15(土)	チャーハン,マスカットゼリー	牛乳 おたのしみ菓子	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	463kcal 15.6g 13.4g
16(日)						
17(月)	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	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	547kcal 19.3g 21.5g
18(火)	☆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,麦,じゃがいも,油,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,カレールウ,きゅうり,もやし,チンゲンサイ,コーンパック,バナナ,ミックスﾌﾙﾂ	620kcal 16.8g 13.4g
19(水)	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,しらす干し,かつお節,生揚げ,カットわかめ,みそ,牛乳,ハイ！チー	米・精白米,油,三温糖,野菜かりんとう	にんじん,干ししいたけ,ほうれんそう,たまねぎ,ねぎ,バナナ	538kcal 22.8g 14.7g
20(木)	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	豚もも肉,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(大阪屋)	コーンパック,もやし,チンゲンサイ,にんじん,しめじ,ねぎ,オレンジ	545kcal 20.9g 16.7g
21(金)	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,鶏もも皮なし,豆乳,牛乳,プレーンヨーグルト	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,ほうれんそう,もやし,トマト,バナナ	454kcal 22.9g 47.7g
22(土)	豚肉の甘みそ丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	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	478kcal 16.5g 15.2g
23(日)						
24(月)	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	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	474kcal 23.5g 12.5g
25(火)	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	りんごジャム,しょうがチューブ,クリームコーン,コーンパック,たまねぎ,パセリ粉,ブロッコリー,にんじ	648kcal 29.5g 26.2g
26(水)	キッズビビンバ,キャベツスープ,ヨーグルト	♡パイナップル寒天	豚ひき肉,鶏もも皮なし,ヨーグルト,寒天	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,ほうれんそう,コーンパック,キャベツ,たまねぎ,えのきたけ,パイ	434kcal 17.4g 10.8g
27(木)	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,鶏もも皮なし,かつお節,赤卵,ハム,牛乳	米・精白米,油,三温糖,はるさめ,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,ほうれんそう,みかん缶	514kcal 18.7g 16.1g
28(金)	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	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,みかん缶,バナナ	416kcal 18.1g 14.9g
29(土)	野菜そぼろ丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	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	460kcal 19.6g 12.8g
30(日)						

月平均栄養価　　エネルギー　513kcal　　たんぱく質　20.4g　　脂質　17.4g

*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。竹輪の赤しそべ揚げ、杏仁豆腐(赤しそシロップ)を食べます。