

令和4年 6月 献立表

3才未満児

第2へきなんども園

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	体の調子をとるのえるもの	エネルギーたんぱく質脂質
1(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,黒ごまケーキ	豚ひき肉,鶏もも皮なし,ヨーグルト,牛乳,卵	米・精白米,三温糖,ごま油,じゃがいも,すりごま,小麦粉,黒すりごま,マーガリン	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,パックス,キャベツ,たまねぎ,えのきたけ	464kcal 17.3g 16.0g
2(木)	クッキー	七分つき玄米,豚肉の柳川風煮物,キャベツのごまマヨネーズ和え	牛乳,せんべい	豚もも肉,かつお節,ちくわ,牛乳	セブーレクッキー,米・七分つき米,油,三温糖,すりごま,マヨネーズ,せんべい	ごぼう,たまねぎ,にんじん,ほうれんそう,キャベツ,きゅうり	467kcal 17.4g 17.0g
3(金)	プレーンヨーグルト	全粒粉入り食パン,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	プレーンヨーグルト,白身魚,ベーコン,牛乳	全粒粉入り食パン,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,にんじん,チンゲンサイ,バナナ,ミックスフルーツ	302kcal 12.1g 10.0g
4(土)	まめびよ	チャーハン,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	まめびよ,豚ひき肉,ハム,あおのり,ヨーグルト,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 17.0g 16.6g
5(日)	🌿 🌿 🌿 🌿 🌿						
6(月)	チーズ	イングリッシュマフィン,鶏のごま風味揚げ,さつまいもと昆布の煮物,豆腐スープ,牛乳	ミニクロワッサン	ハイ! チーズ,鶏もも肉,豆乳,刻み昆布,大豆,木綿豆腐,牛乳	イングリッシュマフィン,小麦粉,すりごま,油,さつまいも	しょうが,チューブ,こまつな,にんじん,えのきたけ	399kcal 18.4g 16.9g
7(火)	プリッツ	七分つき玄米,いわしの八丁味噌煮,ブロッコリーのおかか和え,けんちん汁,オレンジ	牛乳かんのいちごソース添え	いわしの八丁味噌煮,かつお節,鶏もも皮なし,木綿豆腐,油,あげ,寒天,牛乳	プリッツ,米・七分つき米,ごま油,三温糖	ブロッコリー,大根,にんじん,こまつな,オレンジ,いちご,ジャム	298kcal 12.6g 7.1g
8(水)	スティック人参	ミートスパゲティ,パリパリサラダ,ヤクルト	牛乳,野菜かりんとう	豚ひき肉,ヤクルト,牛乳	スパゲティ,油,三温糖,さつまいも,コンフレック,マヨネーズ,野菜かりんとう	にんじん,たまねぎ,にんにく,チューブ,パセリ,かぼちゃ,きゅうり,カレー粉	491kcal 15.7g 14.6g
9(木)	ビスケット	ハリハリわかめごはん,厚揚げの中華煮,ごぼうとコーンのサラダ	牛乳,バナナ,せんべい	豚肉,生揚げ,ハム,牛乳	ビスケット,米・精白米,ごま油,三温糖,かたくり粉,マヨネーズ,せんべい	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,ごぼう,コーン,パックス,きゅうり,バナナ	456kcal 14.4g 14.9g
10(金)	プレーンヨーグルト	ライ麦パン,豆腐団子,やみつつきゅうり,コロコロスープ,牛乳	ポップコーン	プレーンヨーグルト,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	ライ麦パン,かたくり粉,油,ごま油,三温糖,すりごま,じゃがいも,ポップコーンの豆	干しいたけ,にんじん,ねぎ,きゅうり,たまねぎ,パセリ粉	244kcal 12.6g 14.1g
11(土)	まめびよ	豚丼,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	まめびよ,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 14.5g
12(日)	🌿 🌿 🌿 🌿 🌿						
13(月)	チーズ	ご飯,生揚げとじゃが芋のそぼろ煮,麩のすまし汁,オレンジ	牛乳,ビスコ	ハイ! チーズ,生揚げ,豚もも肉,かまぼこ,かつお節,牛乳	米・精白米,じゃがいも,油,三温糖,かたくり粉,焼きさめ,ビスケット	たまねぎ,にんじん,グリーンピース,ほうれんそう,えのきたけ,ねぎ,オレンジ	432kcal 19.0g 13.9g
14(火)	カルシウムせんべい	白い食卓ロールパン,チキンの南蛮漬け,いんげんのマヨネーズ和え,中華スープ,トマト,牛乳	おたのしみ菓子	鶏もも肉,ハム,牛乳	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,マヨネーズ,はるさめ,ビスケット	たまねぎ,にんじん,ピーマン,いんげん,もやし,チンゲンサイ,トマト,とうもろこし	364kcal 18.5g 27.6g
☆15(水)	スティック人参	カレーライス,季節のサラダ,バナナ	牛乳,クロロールパン	豚肉,牛乳	米・精白米,まじりがいも,油,フレンチドレッシング,クロロールパン	にんじん,たまねぎ,エリンギ,カレールウ,キャベツ,きゅうり,アスパラガス(フリ),コーン,パックス,バナナ	468kcal 15.6g 12.9g
16(木)	クッキー	食パン,揚げ魚のレモン風味,豆乳スープ,もやしのナムル,牛乳	メロンうり,せんべい	白身魚,鶏もも皮なし,豆乳,牛乳	セブーレクッキー,食パン,かたくり粉,油,三温糖,じゃがいも,ごま油,すりごま,せんべい	ポッカレモン,たまねぎ,にんじん,しめじ,もやし,きゅうり,コーン,パックス,メロンうり	348kcal 14.4g 14.5g
17(金)	プレーンヨーグルト	人参ご飯,キャベツとしらすの中華風和え,玉ねぎのみそ汁,ゼリー	牛乳,コーンフレーク	プレーンヨーグルト,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	米・精白米,油,三温糖,すりごま,ごま油,ゼリー,コーンフレーク	にんじん,干しいたけ,キャベツ,きゅうり,コーン,パックス,たまねぎ,ねぎ	424kcal 16.3g 8.4g
18(土)	まめびよ	中華飯,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	まめびよ,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,はくさい,にんじん,たまねぎ,たけのこ,生しいたけ,ねぎ	441kcal 16.8g 14.9g
19(日)	🌿 🌿 🌿 🌿 🌿						
20(月)	いかちび	七分つき玄米,豆腐の肉あんかけ,みそ汁	牛乳,せんべい	木綿豆腐,豚肉,かつお節,生揚げ,カットわかめ,みそ,牛乳	いかちび,米・七分つき米,三温糖,かたくり粉,おにぎり,せんべい	たまねぎ,にんじん,エリンギ,しょうが,チューブ,グリーンピース,切り干し大根,こまつな	425kcal 18.2g 14.1g
21(火)	チーズ	バターロールパン,ささ身の味付け天ぷら,金平ごぼう,トマト,野菜スープ,牛乳	オレンジフロート	ハイ! チーズ,鶏ささみ,牛乳	バターロールパン,小麦粉,かたくり粉,油,ごま油,三温糖,すりごま,じゃがいも,スーパーカップ	ねぎ,しょうが,チューブ,ごぼう,にんじん,いんげん,トマト,キャベツ,たまねぎ,えのきたけ,オレンジジュース,果汁100%	335kcal 17.3g 28.3g
22(水)	プレーンヨーグルト	タコライス,じゃが芋とコーンのスープ,オレンジ	牛乳,自然の恵みドーナツ	プレーンヨーグルト,豚もも肉,ミンチ,粉チーズ,豆乳,牛乳	米・精白米,油,じゃがいも,自然の恵みドーナツ(大塚屋)	たまねぎ,レタス,トマト,にんにく,チューブ,しょうが,チューブ,カレー粉,クリーム,コーン,コーン,パックス,パセリ,油,オレンジ	461kcal 16.8g 13.3g
23(木)	せんべい	しらすふりかけごはん,かぼちゃのそぼろ煮,厚揚げのみそ汁,バナナ	牛乳,ビスケット	しらす干し,かつお節,鶏ひき肉,生揚げ,カットわかめ,みそ,牛乳	せんべい,米・精白米,すりごま,三温糖,ごま油,かたくり粉,油,ビスケット	かぼちゃ,しょうが,チューブ,グリーンピース,ほうれんそう,なす,たまねぎ,にんじん,バナナ	442kcal 16.7g 11.3g
24(金)	スティック人参	全粒粉入り食パン,魚のステーキソースかけ,コールスロー,サラダ,ポテトとウインナーのスープ,牛乳	フルーツヨーグルト	白身魚,ウインナー,牛乳,プレーンヨーグルト	全粒粉入り食パン,かたくり粉,油,三温糖,フレンチドレッシング,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,コーン,パックス,干しぶどう,チンゲンサイ,もやし,みかん缶,バナナ	277kcal 11.4g 10.1g
25(土)	まめびよ	てりやき野菜丼,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	まめびよ,鶏もも皮なし,ヨーグルト,牛乳	米・精白米,かたくり粉,油,せんべい	もやし,キャベツ,たまねぎ,にんじん	432kcal 18.6g 12.6g
26(日)	🌿 🌿 🌿 🌿 🌿						
27(月)	チーズ	マーボー丼,春雨の酢の物	牛乳,ミニクロワッサン	ハイ! チーズ,木綿豆腐,豚もも肉,ミンチ,みそ,ハム,牛乳	米・精白米,油,三温糖,かたくり粉,ごま油,はるさめ	たまねぎ,にんじん,にら,ねぎ,しょうが,チューブ,もやし,ほうれんそう,みかん缶	496kcal 20.9g 16.2g
28(火)	田舎あられ	イングリッシュマフィン,シンデレラシチュー,きゅうりとコーンのサラダ,牛乳	パイナップル寒天	ツナ缶,ベーコン,豆乳,牛乳,寒天	田舎あられ,イングリッシュマフィン,じゃがいも,油,和風ドレッシング,三温糖	かぼちゃ,たまねぎ,にんじん,しめじ,きゅうり,コーン,パックス,パイナップル	294kcal 10.9g 9.8g
29(水)	プレーンヨーグルト	鶏めし,切り干し大根のごま油炒め,さつまじる,バナナ	牛乳,こつぶっこ	プレーンヨーグルト,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,さつまじり,こつぶっこ(亀田製菓)	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,バナナ	429kcal 15.7g 10.0g
30(木)	せんべい	フォカッチャ,ミネストローネ,イタリアンサラダ,牛乳(イタリアの食事)	パンナコッタ(イタリアのおやつ)	ベーコン,粉チーズ,牛乳,生クリーム,寒天	せんべい,じゃがいも,油,フレンチドレッシング,三温糖	にんじん,たまねぎ,ホールトマト缶,キャベツ,コーン,パックス,きゅうり,いちご,ジャム	347kcal 8.1g 14.9g

月平均栄養価 エネルギー 413kcal たんぱく質 14.4g 脂質 13.2g

*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。

☆は麦入りごはんを食べます。

*30(木)はワールドフェスティバルでイタリアの食事とおやつを食べます。