

令和5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	エネルギーたんぱく質脂質
1(木)	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	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	518kcal 19.1g 17.1g
2(金)	食パン,りんごジャム,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	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	りんごジャム,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	468kcal 20.0g 14.3g
3(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
4(日)						
5(月)	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	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	529kcal 19.0g 54.1g
6(火)	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	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	407kcal 16.3g 10.5g
7(水)	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	えのきたけ,にんじん,たまねぎ,グリーンピース,こまつな,しめじ	517kcal 22.6g 18.6g
8(木)	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	スパゲティ,油,三温糖,じゃがいも,マヨネーズ,セブーレックキ	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	656kcal 22.5g 23.6g
9(金)	全粒粉入り食パン,いちごジャム,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	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	いちごジャム,たまねぎ,にんじん,しめじ,キャベツ,きゅうり	493kcal 19.8g 15.0g
10(土)	豚丼,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	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	465kcal 19.7g 13.4g
11(日)						
12(月)	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	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,しらす,油,三温糖	にんじん,たまねぎ,いんげん,大根,こまつな,オレンジ	503kcal 20.0g 12.6g
13(火)	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,かつお節,ベーコン,牛乳,セラチン	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	495kcal 19.7g 18.8g
14(水)	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	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,バナナ	537kcal 21.4g 14.7g
15(木)	親子丼,青菜ともやしのまよぼん和え	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	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	507kcal 20.0g 15.6g
16(金)	ライ麦パン,りんごジャム,クリームシチュー ちくわの二色揚げ,牛乳	とうもろこし	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	りんごジャム,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	469kcal 31.8g 16.0g
17(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 19.8g 12.8g
18(日)						
19(月)	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	米・精白米,生いも,振ごんにゃ,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	551kcal 22.1g 13.2g
20(火)	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,ごま油,三温糖,じゃがいも,コーンフレーク,スーパーカップ	しょうがチューブ,ねぎ,グリーンコーン,コーンパック,たまねぎ,パセリ粉,チンゲンサイ,もやし,にんじん,ミックスフルーツ	691kcal 28.8g 29.4g
21(水)	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,フレンチドレッシング	たまねぎ,にんじん,エリンギ,カレールウ,キャベツ,きゅうり,アスパラガ(グリーン),コーンパック,バナナ	542kcal 16.9g 16.5g
22(木)	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	米・精白米,油,三温糖,かたくり粉,ごま油,はるさめ,ばかうけ(青のり)	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	523kcal 21.0g 16.1g
23(金)	食パン,いちごジャム,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	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	いちごジャム,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	498kcal 18.2g 14.8g
24(土)	中華飯,ヨーグルト	牛乳 おたのしみ菓子	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	464kcal 18.5g 13.9g
25(日)						
26(月)	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	鶏もも肉,赤卵,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,たまねぎ,オレンジ	538kcal 22.1g 16.3g
27(火)	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	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	486kcal 19.9g 49.9g
28(水)	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	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	536kcal 18.1g 9.2g
29(木)	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	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,にら,しょうが,チューブ,チンゲンサイ,バナナ	781kcal 34.9g 40.5g
30(金)	全粒粉入り食パン,りんごジャム,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	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	りんごジャム,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	504kcal 22.2g 16.6g

月平均栄養価 エネルギー 525kcal たんぱく質 19.6g 脂質 18.9g

※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。