

# 令和4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(水)	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	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	636kcal 22.5g 23.4g
2(木)	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,卵,かつお節,ちくわ,牛乳	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	499kcal 20.2g 16.4g
3(金)	全粒粉入り食パン,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	全粒粉入り食パン,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,にんじん,チンゲンサイ,バナナ,ミックスフルーツ	529kcal 19.7g 15.7g
4(土)	チャーハン,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	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	492kcal 18.8g 16.1g
5(日)						
6(月)	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	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,ごまつな,にんじん,えのきたけ	656kcal 30.7g 26.1g
7(火)	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	米・七分つき米,ごま油,三温糖	ブロッコリー,大根,にんじん,ごまつな,オレンジ,いちごジャム	395kcal 17.7g 9.4g
8(水)	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,コーンフレーク,マヨネーズ,野菜かりんとう	たまねぎ,にんじん,チューブ,にんじん,いんげん,かぼちゃ,きゅうり,カレー粉	595kcal 18.7g 17.9g
9(木)	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	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,生しいたけ,しょうがチューブ,ごぼう,コーン,パック,きゅうり,バナナ	551kcal 16.9g 17.7g
10(金)	ライ麦パン,りんごジャム,豆腐団子,やみつききゅうりコロコロスープ,牛乳	ポップコーン	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	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	りんごジャム,干しいたけ,にんじん,ねぎ,きゅうり,たまねぎ,パセリ粉	371kcal 17.4g 18.5g
11(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,ごまつな,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
12(日)						
13(月)	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	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,焼きそば,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	506kcal 20.0g 13.8g
14(火)	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	とうもろこし	鶏もも肉,ハム,牛乳	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	646kcal 34.3g 52.5g
☆ 15(水)	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,じゃがいも,油,フレンドレッシング,クロロールパン	たまねぎ,にんじん,エリンギ,カレー粉,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	606kcal 19.8g 16.5g
16(木)	食パン,いちごジャム,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	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	いちごジャム,ポックレモン,たまねぎ,にんじん,いんげん,きゅうり,キャベツ,きゅうり,コーン,パック,メロンうり	517kcal 22.0g 18.2g
17(金)	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	鶏むね肉,かまぼこ,油あげ,あおのり,しらす干し,生揚げ,かつわかめ,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,たまねぎ,ねぎ	585kcal 21.0g 10.6g
18(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
19(日)						
20(月)	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,かつわかめ,みそ,牛乳	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,ごまつな	521kcal 22.1g 17.6g
21(火)	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	鶏ささみ,牛乳	バターロールパン,小麦粉,かたくり粉,ごま油,三温糖,すりごま,じゃがいも,スーパークラブ	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%	469kcal 21.1g 46.4g
22(水)	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	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(大塚製菓)	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,パセリ粉,オレンジ	604kcal 19.8g 17.5g
23(木)	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,かつわかめ,みそ,牛乳	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	524kcal 20.1g 12.9g
24(金)	全粒粉入り食パン,りんごジャム,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,フレッシュヨーグルト	全粒粉入り食パン,かたくり粉,油,三温糖,フレッシュレッシング,じゃがいも	りんごジャム,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,コーン,パック,干しごぼう,チンゲンサイ,もやし,にんじん,みかん缶,バナナ	521kcal 20.2g 16.8g
25(土)	てりやき野菜丼,ヨーグルト	牛乳,おたのしみ菓子	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	452kcal 20.8g 11.1g
26(日)						
27(月)	マーボー丼,春雨の酢の物	牛乳,ミニクロワッサン	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,ら,ねぎ,しょうがチューブ,もやし,ほうれんそう,みかん缶	588kcal 22.5g 16.1g
28(火)	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	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,パイナップル	432kcal 16.3g 13.3g
29(水)	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	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,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	519kcal 17.8g 11.6g
30(木)	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	じゃがいも,油,フレッシュレッシング,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,きゅうり,いちごジャム	429kcal 11.0g 20.2g

月平均栄養価 エネルギー 518kcal たんぱく質 18.8g 脂質 17.5g

\*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。