令和7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	からだの骨や力になるもの	体の調子をととのえるもの	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質
1(日)							
2(月)	たべっこどうぶつ	ご飯、豆腐の肉あんかけ、切り干し大根のサラダ	牛乳、ルヴァン	木綿豆腐、豚肉、かつお節、まぶこ牛乳	米・精白米、三温糖、かたくり粉、マヨネーズ、すりごま、ビスケット	たまねぎ、にんじん、エリンギ、しょうが、チーズ、グリーンピース、切り干し大根、きゅうり	425kcal 16.0g 16.5g
3(火)	うす焼サラダ	ご飯、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、牛乳	米・精白米、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、お豆腐、にんじん、のり	369kcal 17.1g 9.4g
4(水)	チーズ	ハリハリわかめごはんいわしごまみそ煮、きゅうりのこんぶあえ、田舎汁	牛乳 ♡マカロニあべかわ	ハイ！チーズ、塩昆布、生揚げ、鶏もも肉、かつお節、牛乳、きな粉	米・精白米、生卵(冷凍)、マカロニ、三温糖	切り干し大根、きゅうりにんじん、大根、のり	390kcal 19.2g 13.5g
5(木)	セブーレクッキー	焼きそば、バリバリサラダ、ジョア	牛乳 ♡フルーツポンチ	鶏もも肉、かまぼこ、あおりのり、牛乳	セブーレクッキー(焼きそばめい)、油、かつお、コーンフレーク、マヨネーズ	キキョウ、もやし、にんじん、ピーマン、かぼちゃ、きゅうり、ブルーベリー	434kcal 16.5g 14.2g
6(金)	プリッツ	イングリッシュマフィン、鶏のごま風味揚げ、豆乳スープ、青菜とコーンのサラダ、トマト、牛乳	ベジタべる、バナナ	鶏もも肉、豆乳、牛乳	ブリッソイングリッシュマフィン、小麦粉、すりごま、油、フレンチドレッシング、ベジタべる	しょうが、チーズ、かぼちゃ、たまねぎ、チンゲンサイ、エリンギ、ほうれん草、にんじん、パプリカ、にんじん、トマト、バナナ	381kcal 17.1g 15.9g
7(土)	まめびよ	インディアンスタヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	まめびよ、鶏もも肉、ヨーグルト、牛乳	スバグティ、じゃがいも、せんべい	たまねぎ、にんじん、カレールー	371kcal 14.0g 12.7g
8(日)							
9(月)	チーズ	白い食卓ロールパン、キッズナゲット、コロコロスープ、コールスローサラダ、牛乳	ビスコ	ハイ！チーズ、鶏もも肉、鶏ひき肉、焼き豆腐、ペーコン、牛乳	白い食卓ロールパン、かたくり粉、油、じゃがいも、フレッシュレモン汁、レタス、ピザソース	たまねぎ、にんじん、チーズ、しょうが、マヨネーズ、にんじん、パプリカ、小麦粉、キャベツ、きゅうり、コーン、シロップ、砂糖	383kcal 15.8g 20.0g
10(火)	星たべよ	全粒粉入り食パン、アオサのメヒカリ米、パン粉フライ、大豆ひじき煮、ごぼうときゅうりのサラダ、トマト、牛乳	いちちびせんべい オレンジ	大豆、ひじき、ごぼう、かつお節、ツナ、牛乳	せんべい、食卓粉入り食パン、大豆、ひじき、ごぼう、きゅうり、レタス、メヒカリ米、三温糖、マヨネーズ、いちちび	たまねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース、ほうれん草、オレング	401kcal 16.3g 15.1g
11(水)	スティック人参	七分つき玄米、親子煮、青菜ともやしのまよぼん和え	牛乳、コーンフレーク バナナ	鶏もも肉、つき豆腐、かつお節、赤鯉、牛乳	米・七分つき玄米、三温糖、マヨネーズ、コーンフレーク	にんじん、たまねぎ、切り干し大根、グリーンピース、もやし、チンゲンサイ、コーン、バナナ	433kcal 12.4g
12(木)	しるこサンド	ご飯、厚揚げのケチャップ煮、春雨とほうれん草のサラダ	牛乳、コロロールパン	生揚げ、鶏もも肉、ツナ、水菜、豆、牛乳	しるこサンド(松永製菓)、米、精白米、油、はるさめ、マヨネーズ、コロロールパン	たまねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース、ほうれん草、りんご	513kcal 16.5g 19.5g
13(金)	たまごボーロ	バターロールパン、ちくわの赤しそ揚げ、ホワイトシチュー、牛乳	♡杏仁豆腐 (赤しそシロップ)	ちくわ、鶏もも肉、豆乳、牛乳	たまごボーロ、バターロールパン、小麦粉、かたくり粉、じゃがいも、油、三温糖	たまねぎ、にんじん、ほうれん草、もやし、コーン、ツナ、もも肉、豆腐、(赤しそ)バナナ	299kcal 22.0g 22.9g
14(土)	まめびよ	豚肉のみそ丼、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、三温糖、油、せんべい	たまねぎ、にんじん、コーン、グリーンピース、カレー	403kcal 16.6g 17.5g
15(日)							
16(月)	フィンガービスケット	野菜たっぷり麻婆丼、さつまいもと昆布の煮物	牛乳、チーズ ハッピーターン	木綿豆腐、鶏ひき肉、みそ、刻み豆腐、大豆、牛乳、ハイ！チーズ	米・精白米、ごま油、三温糖、かたくり粉、マヨネーズ、すりごま、ビスケット	たまねぎ、すりごま、トマト、ピーマン、にんじん、しょうが、コーン、グリーンピース	513kcal 17.9g 17.9g
17(火)	えびせんべい	食パン、魚の竜田揚げ、ポテトとウインナーのスープ、金平ごぼう、トマト、牛乳	ばかうけせんべい	白身魚、ウインナー、牛乳	よしき、食パン、かたくり粉、油、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、すりごま、はかばか(青のり)	しょうが、チーズ、チンゲンサイ、グリーンピース、にんじん、ほうれん草、もやし、トマト	302kcal 10.1g 11.1g
18(水)	チーズ	人参ご飯、玉ねぎのみそ汁、ほうれん草としらすのあえもの、バナナ	牛乳、かっぱえびせん するめ	ハイ！チーズ、鶏むね肉、かまぼこ、油あげ、あおりのり、生揚げ、かつお、かつお節、かまぼこ、しらす、牛乳	米・精白米、油、三温糖、かっぱえびせん	にんじん、しょうが、切り干し大根、たまねぎ、ほうれん草、もやし、トマト	437kcal 20.3g 12.6g
19(木)	みりん揚げ	キッズピビンバ、キャベツスープ、オレンジ	牛乳、♡ボンデケーキ 【ブラジルのおやつ】	鶏もも肉、鶏もも肉、牛乳	せんべい、米・精白米、三温糖、ごま油、じゃがいも、すりごま、ホットケーキミックス、白玉粉	しょうが、チーズ、マヨネーズ、にんじん、ほうれん草、もやし、トマト	486kcal 17.7g 14.7g
20(金)	マリービスケット	白い食卓ロールパン、せん野菜、牛乳、フランクパッサリ、ニョ、フェジオアーダ【ブラジル料理】	♡フライドポテト スティックゼリー	鶏もも肉、ベーコン、赤いんげん、まめ、牛乳	ビスケット、白い食卓ロールパン、かたくり粉、油、じゃがいも、和風だし、チンゲンサイ、フライドポテト	たまねぎ、にんじん、チーズ、パプリカ、チンゲンサイ、にんじん、ほうれん草、もやし、トマト	364kcal 14.8g 18.1g
21(土)	まめびよ	カレーピラフ、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	まめびよ、鶏もも肉、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、油、せんべい	たまねぎ、ごぼう、ピーマン、にんじん、グリーンピース、カレー	429kcal 17.2g 12.6g
22(日)							
23(月)	チーズ	☆カレーライス、ゆで野菜サラダ、オレンジ	♡フルーツパフェ	ハイ！チーズ、豚肉、ハム	米・精白米、美しじゃがいも、油、和風だし、グリーンコーン、フレッシュレウス、ハーブ、カップ	たまねぎ、にんじん、エリンギ、カレー、グリーンピース、コーン、オレンジ、ミックスフルーツ	453kcal 14.9g 12.3g
24(火)	ハーベスト	ライ麦パン、みそカツ、チキンスープ、せん野菜、牛乳	♡どうもろこし	鶏ささみ、みそ、鶏もも肉、牛乳	ビスケット、ライ麦パン、小麦粉、バナナ、油、三温糖、和風ドレッシング	たまねぎ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、キキョウ、きゅうり、とうもろこし	274kcal 19.0g 11.1g
25(水)	スティック人参	鶏めし、さつま汁、切り干し大根のごま油炒め	牛乳 自然の恵みドーナツ	鶏むね肉、生揚げ、かつお節、みそ、しらす干し、刻み豆腐、牛乳	米・精白米、三温糖、さつまいも、ごま油、自然の恵みドーナツ(大塚製粉)	にんじん、ごぼう、大根、ねぎ、切り干し大根	439kcal 14.7g 10.9g
26(木)	青のりせんべい	五目ラーメン、かぼちゃのそぼろ煮、オレンジ	牛乳、ココナッツサブレ	鶏もも肉、かつお節、鶏ひき肉、牛乳	中華めん(生)、ごま油、三温糖、かたくり粉、ビスケット	コーン、バナナ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、ねばりかぼちゃ、しょうが、チーズ、ブルーベリー、ペンシ、オレンジ	429kcal 21.2g 22.3g
27(金)	サッポロポテト	バターロールパン、魚のエスカベージュ、スープヌードル、こぶきいも、牛乳	野菜かりんとう	白身魚、ベーコン、あおりのり、牛乳	サッポロポテト、バターロールパン、小麦粉、油、三温糖、マカロニ、じゃがいも、野菜かりんとう	たまねぎ、トマト、バナナ、ほうれん草、にんじん、チンゲンサイ	278kcal 10.5g 26.6g
28(土)	まめびよ	豚丼、ヨーグルト	おたのしみ菓子、牛乳	まめびよ、鶏もも肉、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、ごぼう、ピーマン、にんじん、ほうれん草、もやし、トマト	442kcal 17.7g 14.5g
29(日)							
30(月)	味しらべ	ご飯、肉じゃが、五目みそ汁、オレンジ	牛乳、チーズ ミルククッキー	鶏もも肉、チンゲンサイ、鶏もも肉、豆腐、鶏ひき肉、みそ、牛乳、ハイ！チーズ	せんべい、米・精白米、美しじゃがいも、しょうが、たまねぎ、三温糖、特選ミルク	にんじん、たまねぎ、いんげん、大根、ごぼう、なす、オレング	451kcal 18.5g 14.6g

月平均栄養価 エネルギー 407kcal たんぱく質 14.9g 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。

☆は麦入りごはんを食べます。

♡は手作りおやつです。

※6/4(水)～10(火)は、歯と口の健康週間です。

※13(金)は「へきなん赤しその日」です。ちくわの赤しそ揚げ、杏仁豆腐(赤しそシロップ)を食べます。

※食育活動の一環で、18(水)は碧南市メニュー、25(水)近隣市メニューを食べます。

※19(木)20(金)ワールドフェスティバルで、ブラジルの食事やおやつを食べます。

※24(火)は、年長児がどうもろこしの皮むき体験をします。