

令和7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	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質
1(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀					
2(月)	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、かまぼこ、牛乳	米・精白米、三温糖、かたくり粉、マヨネーズ、すりごま、ドレッシング	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、きゅうり	497kcal 18.9g 18.7g
3(火)	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、みそ、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、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	450kcal 20.9g 11.2g
4(水)	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	塩巻、生揚げ、鶏もも肉、かつお節、牛乳、きな粉	米・精白米、里芋(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、えのきたけ、ごぼう、ねぎ	452kcal 23.1g 14.2g
5(木)	焼きそば、パリパリサラダ、ジョア	牛乳 ♡フルーツポンチ	豚もも肉、かまぼこ、あおりのり、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	きゅうり、もやし、にんじん、ローマンかぼちゃ、きゅうり、カレー粉、バナナ、シナモンフルーツ	482kcal 19.8g 12.5g
6(金)	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	ベジたべる、バナナ	豚もも肉、豆乳、牛乳	イングリッシュマフィン(小麦粉、卵、砂糖、油、生油)、鶏、ごま油、レンドレッシング、ベジタベ	しょうが、チューブ、かぼちゃ、たまねぎ、チンゲンサイ、エリンギ、ほうれん草、コーン、トマト、にんじん、トマト、バナナ	646kcal 30.5g 27.5g
7(土)	インディアンパスタ、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	スパゲティ、じゃがいも、せんべい	たまねぎ、にんじん、カレー粉	499kcal 19.8g 13.9g
8(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀					
9(月)	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	豚もも肉、鶏ひき肉、焼き豆腐、ベーコン、牛乳	白い食卓ロールパン(かたくり粉、油、じゃがいも、フレンド、レシリング)、ビスケット	たまねぎ、にんじん、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、コーンパウダー、干しとう	513kcal 18.6g 24.1g
10(火)	全粒粉入り食パン、いちごジャム、アオサの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	いかちびせんべい、オレンジ	大豆ひじき、さつま揚げ、かつお節、ソラ豆、牛乳	全粒粉入り食パン、生油、生油、塩、ごま油、コーンパウダー、マヨネーズ、いかり	いちごジャム、にんじん、ごぼう、きゅうり、コーンパウダー、トマト	621kcal 23.3g 19.8g
11(水)	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	豚もも皮つき(若鶏)、かつお節、赤鯉、牛乳	米・七分つき米、三温糖、マヨネーズ、コーンフレーク	にんじん、たまねぎ、しいたけ、グリーンピース、もやし、チンゲンサイ、コーンパウダー、バナナ	593kcal 28.7g 15.4g
12(木)	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、クロロールパン	生揚げ、豚もも肉、ツナ缶(水煮)、牛乳	米・精白米、油、ほろめ、マヨネーズ、クロロールパン	たまねぎ、にんじん、コーン、ツナ缶、グリーンピース、ほうれん草、りんご	622kcal 23.0g 22.8g
13(金)	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、鶏もも皮なし、豆乳、牛乳	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)	ホワイトシチュー(たまねぎ、にんじん、ほうれん草、にんじん、コーンパウダー、もやし、果糖(果糖)、バナナ)	458kcal 27.3g 43.9g
14(土)	豚肉のみそ丼、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	豚肉のみそ、ヨーグルト、牛乳	米・精白米、三温糖、油、せんべい	前日・マン、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん	516kcal 18.4g 17.2g
15(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀					
16(月)	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、ハッピーダーン	木綿豆腐、鶏ひき肉、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、せんべい、にんじん、チューブ	たまねぎ、なす、トマト、ピーマン、にんじん、しょうが、チューブ、にんじん、チューブ	587kcal 20.3g 19.7g
17(火)	食パン、りんごジャム、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	ぱかうけせんべい	白身魚、ウインナー、牛乳	食パン(かたくり粉、油、じゃがいも、ごま油、三温糖、すりごま、ぱかうけ(青のり))	りんごジャム、しょうが、チューブ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、ごぼう、しんげん、トマト	477kcal 17.5g 16.6g
18(水)	人參ご飯、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、かつぱえびせん、するめ	鶏むね肉、かまぼこ、油あげ、あおりのり、生揚げ、かつわかめ、かつお節、みそ、しらす、牛乳、するめ	米・精白米、油、三温糖、ごま油、えびせん	にんじん、平しいたけ、たまねぎ、ほうれん草、しらす、バナナ	488kcal 22.3g 10.9g
19(木)	キッズピピンバ、キャベツスープ、オレンジ	牛乳、♡ポンデケーキ【ブラジルのおやつ】	鶏むね肉、鶏もも皮なし、牛乳、粉チーズ	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、白豆粉	にんじん、平しいたけ、たまねぎ、しょうが、チューブ、もやし、にんじん、ほうれん草、にんじん、コーンパウダー、たまねぎ、えのきたけ、オレンジ	547kcal 22.3g 14.7g
20(金)	白い食卓ロールパン、せん野菜、牛乳、フランゴパッサリーニョ、フェジオアード【ブラジル料理】	♡フライドポテト、スティックゼリー	豚もも肉、ベーコン、赤いんげん、まめの牛乳	白い食卓ロールパン(かたくり粉、油、じゃがいも、和風ドレッシング、フライドポテト)	たまねぎ、にんじん、チューブ、パセリ粉、チンゲンサイ、にんじん、キャベツ、きゅうり	661kcal 26.4g 32.6g
21(土)	カレーピラフ、ヨーグルト	牛乳、おたのしみ菓子	豚もも皮なし、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、カレー粉	448kcal 19.1g 11.1g
22(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀					
23(月)	☆カレーライス、ゆで野菜サラダ、オレンジ	♡フルーツパフェ	豚肉、ハム	米・精白米、じゃがいも、油、和風ドレッシング、コーンフレーク、スターカップ	たまねぎ、にんじん、エリンギ、カレー粉、キャベツ、コーン、パセリ、オレンジ、ミックスフルーツ	589kcal 16.3g 12.8g
24(火)	ライ麦パン、いちごジャム、みそカツ、チキンスープ、せん野菜、牛乳	♡とうもろこし	鶏ささみ、みそ、鶏もも肉、牛乳	ライ麦パン(小麦粉、パン粉、油、三温糖、和風ドレッシング)	いちごジャム、かぼちゃ、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	457kcal 33.9g 15.9g
25(水)	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、刻み昆布、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(大根)	ごぼう、にんじん、大根、ねぎ、切り干し大根	584kcal 18.3g 15.5g
26(木)	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	豚もも肉、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、油、ビスケット	コーンパウダー、もやし、チンゲンサイ、にんじん、めいも、かぼちゃ、しょうが、チューブ、グリーンピース、オレンジ	507kcal 26.3g 28.7g
27(金)	バターロールパン、魚のエスカパーージュ、スープヌードル、こふきいも、牛乳	野菜かりんとう	白身魚、ベーコン、あおりのり、牛乳	バターロールパン(小麦粉、油、生油、塩、ごま油、三温糖、文火、じゃがいも、野菜かりんとう)	たまねぎ、トマト、パセリ、にんじん、チンゲンサイ	438kcal 17.5g 48.4g
28(土)	豚丼、ヨーグルト	おたのしみ菓子、牛乳	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、ごぼう、えのきたけ、にんじん、みそ、おまかせ、チューブ、にんじん、チューブ	465kcal 19.7g 14.4g
29(日)	🍀 🍀 🍀 🍀 🍀					
30(月)	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	豚もも肉、鶏ひき肉、油あげ、かつわかめ、かつお節、みそ、牛乳、ハイ！チーズ	米・精白米、じゃがいも、しらす、ごま油、三温糖、特濃ミルク	にんじん、たまねぎ、いんげん、大根、ごぼう、なす、オレンジ	546kcal 21.8g 17.4g

月平均栄養価 エネルギー 525kcal たんぱく質 19.9g 脂質 18.3g

*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、漂泊していない三温糖・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、年長児がとうもろこしの皮むき体験をします。