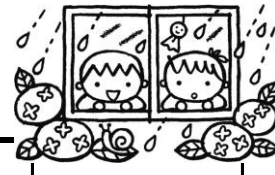




6月の献立



R2年度

新町かぜいろ
こども園

献立名			未満児 10時おやつ	3時おやつ	材料名	エネ ルギー (kcal)	蛋白質 (g)	食塩 (g)		
						上段...以上児/下段...未満児				
1	月	ごはん	鮭の西京焼き ひじきの甘煮	野菜スープ バナナ	お茶 おせんべい	牛乳 卵ドーナツ	米/鮭/ひじき・大豆・油揚げ・人参・蓮根・グリーンピース/大根・人参・しめじ・玉葱・ほうれん草	625 554	22.6 20.8	1.8 1.6
2	火	ごはん	松風焼き マカロニサラダ	お吸い物 キウイフルーツ	牛乳 クッキー	ミルクプリン おせんべい	米/鶏肉・玉葱/鶏卵・マカロニ・キャベツ・人参・きゅうり・コーン/大根・人参・椎茸・わかめ・長葱	591 579	18.4 18.7	1.8 1.6
3	水	ごはん	厚揚げのオイスター煮 ポテトサラダ	オレンジ	お茶 小魚	豆乳 たこ焼き	米/豚肉・厚揚げ・人参・玉葱・大根・長葱・筍/じゃが芋・きゅうり・人参・コーン	515 480	20.8 23.3	1.5 1.8
4	木	ごはん	メバルのムニエル 千草和え	味噌汁 ゼリー	お茶 クラッカー	牛乳 ホットケーキ	米/メバル/鶏卵・ほうれん草・キャベツ・人参・もやし/油揚げ・牛蒡・人参・玉葱・椎茸・浅葱	543 472	22 17.7	1.6 1.4
5	金	うどん	カレーうどん わかめサラダ	グレープフルーツ	お茶 ビスケット	豆乳 おかかおにぎり	うどん・豚肉・人参・玉葱・しめじ・長葱/なると・わかめ・きゅうり・小松菜	486 429	20.2 16.9	3 2.5
6	土	ごはん	かじきの味噌マヨ焼き さつま芋サラダ	お吸い物 バナナ	お茶 おせんべい	牛乳 サッポロポテト	米/カジキ・トマト・玉葱/さつま芋・人参・きゅうり・コーン/豆腐・大根・人参・ほうれん草・えのき・長葱	506 460	18.1 16.9	1.1 1.1
7	日	ごはん	鶏肉のねぎ塩焼き ひじきの和え物	野菜スープ キウイフルーツ	お茶 クッキー	牛乳 ロールケーキ	米/鶏肉・生姜・にんにく・長葱/ひじき・ツナ・小松菜・きゅうり・コーン/キャベツ・大根・人参・ピーマン	578 505	22.2 18.6	1.8 1.5
8	月	変わり ごはん	メルルーサのパン粉焼き じゃが芋のそぼろ煮	味噌汁 オレンジ	お茶 クラッカー	牛乳 南瓜蒸しパン	米/わかめ/メルルーサ/鶏肉・じゃが芋・人参・玉葱・いんげん/豆腐・人参・玉葱・白菜・小松菜・えのき	526 466	21.7 18.2	1.8 1.6
9	火	ごはん	回鍋肉 切干大根の甘酢和え	グレープフルーツ	お茶 小魚	牛乳 きなこトースト	米/豚肉・生姜・にんにく・キャベツ・玉葱・人参・しめじ・ピーマン/切干大根・もやし・きゅうり・人参・ほうれん草・コーン	562 480	20.7 21.2	1.5 1.8
10	水	ごはん	かじきのトマトソース きんぴら	ミルクスープ バナナ	お茶 ビスケット	豆乳 カエルクッキー	米/かじき/大豆・白滝・牛蒡・蓮根・人参・いんげん/キャベツ・大根・しめじ・人参	606 543	23.8 21.5	1.6 1.4
11	木	ごはん	麻婆豆腐 餃子 ブロッコリーの中華和え	チーズ	牛乳 クッキー	焼きそば	米/豚肉・大豆・生姜・にんにく・筍・椎茸・長葱・ニラ/餃子/しらす・ブロッコリー・人参・コーン	567 565	21.5 21.8	2 1.8
12	金	ごはん	鶏肉の南蛮漬け キャベツのゆかり和え	卵スープ キウイフルーツ	お茶 おせんべい	牛乳 クリームサンド	米/鶏肉/キャベツ・もやし/鶏卵・わかめ・玉葱・ほうれん草	608 524	24.1 20.1	1.4 1.3
13	土	変わり ごはん	コーンピラフ ハンバーグ わかめサラダ	野菜スープ グレープフルーツ	お茶 クラッカー	牛乳 かつぱえびせん	米・コーン・玉葱・人参・ピーマン/ハンバーグ/わかめ・もやし・小松菜・きゅうり/大根・人参・キャベツ・椎茸	425 386	14.5 12.4	2.1 1.8
14	日	ごはん	お弁当対応になります(園で用意します)			お茶 ビスケット	牛乳 おととと			
15	月	ごはん	黄金煮 鉄骨サラダ	オレンジ	お茶 小魚	牛乳 ずんだ餅	米/豚肉・厚揚げ・人参・玉葱・しめじ・筍・グリーンピース/ひじき・きゅうり・小松菜・コーン・チーズ	560 467	20.6 20.8	1.2 1.6
16	火	ごはん	鯖の竜田揚げ もやし中華和え	味噌汁 ゼリー	お茶 クッキー	牛乳 ふかし芋・おせんべい	米/さば/もやし・ほうれん草・人参・わかめ/油揚げ・白菜・玉葱・にんじん	648 579	20.3 18.7	1.5 1.3
17	水	パスタ	ツナクリームパスタ 小松菜のお浸し	コンソメスープ グレープフルーツ	お茶 おせんべい	豆乳 あじさいゼリー	スパゲティー・ツナ・玉葱・しめじ/小松菜・人参・もやし/キャベツ・大根・玉葱・南瓜	381 340	13.8 11.9	1.4 1.3
18	木	ナン	キーマカレー じゃこサラダ	キウイフルーツ	お茶 クラッカー	カルピス ココアマフィン	ナン/豚肉・生姜・にんにく・トマト・玉葱・人参/しらす・小松菜・もやし・きゅうり	558 491	19.6 16.5	2.5 2.1
19	金	変わり ごはん	エビピラフ 照り焼きチキン ほうれん草のナムル	中華風スープ オレンジ	お茶 ビスケット	牛乳 ティラミス	米・エビ・玉葱・人参・ピーマン/鶏肉/竹輪・ほうれん草・もやし・人参・コーン/鶏卵・玉葱・椎茸・ニラ	575 500	26.5 22	1.7 1.4
20	土	ごはん	鯖の照り焼き キャベツのごま和え	味噌汁 バナナ	お茶 クッキー	牛乳 ポテコ	米/鯖/竹輪・キャベツ・人参・きゅうり/油揚げ・じゃが芋・玉葱・いんげん	498 436	20.3 16.2	1.5 1.3
21	日	ごはん	とんかつ ブロッコリーのマヨ和え	お吸い物 キウイフルーツ	お茶 おせんべい	牛乳 カステラ	米/とんかつ/ブロッコリー・きゅうり・人参・コーン/白菜・人参・しめじ・わかめ	609 525	24.1 20.1	1.5 1.4
22	月	変わり ごはん	タラの漬け焼き コールスロー	かき玉汁 グレープフルーツ	お茶 クラッカー	牛乳 マシュマロおこし	米・大根葉/鱈・玉葱・人参・ピーマン・えのき/キャベツ・人参・きゅうり・コーン/鶏卵・玉葱・人参・ほうれん草・椎茸・ニラ	455 416	18.7 17.2	1.6 1.4
23	火	ごはん	ポークビーンズ 白菜のおかか和え	バナナ	お茶 ビスケット	牛乳 たまごサンド	米/豚肉・大豆・玉葱・人参/白菜・人参・きゅうり	535 476	19.2 16.3	1.2 1.1
24	水	うどん	野菜あんかけうどん 春巻き キャベツの塩もみ	ヨーグルト	お茶 小魚	豆乳 マーマレードマフィン	うどん・豚肉・なると・白菜・人参・玉葱・椎茸・ピーマン/春巻き・キャベツ・きゅうり	501 427	22.3 22.5	1.6 1.8
25	木	ごはん	かつおフライ 春雨サラダ	豚汁 オレンジ	お茶 おせんべい	牛乳 コーンフレーク	米/かつお/春雨・もやし・きゅうり・人参/豚肉・大根・人参・牛蒡・蒟蒻・長葱	585 517	22.9 21.1	1.8 1.6
26	金	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き 切干大根の甘煮	豆乳スープ キウイフルーツ	牛乳 クッキー	ヨーグルトシャーベット おせんべい	米/鶏肉・マーマレード/切干大根・桜エビ・人参・玉葱・椎茸・いんげん/グリーンピース/白菜・大根・人参・しめじ	562 544	21.2 20.6	1.5 1.4
27	土	変わり ごはん	ケチャップライス ブロッコリー コーンクリームコロッケ	コンソメスープ グレープフルーツ	お茶 クラッカー	牛乳 アスパラガス	米・ハム・玉葱・人参・ピーマン/コロッケ/ブロッコリー/キャベツ・人参・玉葱・しめじ	504 449	13.5 11.7	2.1 1.8
28	日	ごはん	お弁当対応になります(園で用意します)			お茶 ビスケット	牛乳 パクンチョ			
29	月	ごはん	ビビンバ風ごはん ツナサラダ	中華風スープ オレンジ	お茶 おせんべい	牛乳 スイートポテト	米/豚肉・ほうれん草・もやし・人参/ツナ・キャベツ・きゅうり・コーン/鶏卵・豆腐・人参・わかめ	522 453	18.9 15.9	1.3 1.2
30	火	ごはん	鮭のあけぼの焼き 磯香和え	味噌汁 バナナ	お茶 クッキー	牛乳 あんまん	米/鮭・人参/なると・わかめ・キャベツ・もやし・きゅうり/油揚げ・じゃが芋・人参・玉葱・えのき・いんげん	594 534	24.3 22.1	1.6 1.4
						平均	544	20.5	1.7	
							485	18.5	1.5	

* 献立内容は変更する場合があります。あらかじめご了承ください *