



6月の献立



R3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	火	ごはん	鰯の南蛮漬け さつま芋サラダ	味噌汁 ゼリー	お茶 おせんべい	牛乳 ホットケーキ	米/鰯・玉葱・人参・きゅうり/チーズ・さ つま芋・南瓜・いんげん・コーン/キャ ベツ・しめじ・小松菜・人参	631 551	23.4 21.1	1.7 1.5
2	水	ごはん	黄金煮 キャベツのツナサラダ	バナナ	お茶 かみかみ昆布	牛乳 クリームサンド	米/豚肉・厚揚げ・じゃが芋・人参・玉 葱・筍・しめじ・グリーンピース/ツナ・キャ ベツ・ひじき・小松菜・きゅうり・人参	582 496	19.6 16.2	1.4 1.1
3	木	ごはん	鰯の塩麹焼き 切干大根の五目煮	味噌汁 グレープフルーツ	お茶 クラッカー	牛乳 大学芋	米/鰯/切干大根・油揚げ・椎茸・人 参・さやえんどう/白菜・玉葱・しめじ・ わかめ	525 472	18.1 16.8	1.4 1.3
4	金	ごはん	鶏肉のフレーク焼き ほうれん草の白和え	中華風スープ オレンジ	お茶 小魚	牛乳 みたらし団子	米/鶏肉/豆腐・しめじ・ほうれん草・人 参/大根・人参・青梗菜	714 601	23.6 23.5	2.4 2.5
5	土	ごはん	とんかつ もやしの塩ナムル	お吸い物 ヨーグルト	お茶 おせんべい	牛乳 ワッフル	米/豚肉/小松菜・もやし・人参/大根・ えのき・長葱	583 513	24.9 21	1.8 1.6
6	日	パスタ	トマトクリームスパゲティ じゃこサラダ	野菜スープ キウイフルーツ	お茶 クラッカー	牛乳 星たべよ・ウエハース	パスタ・ウインナー・玉葱・ピーマン・エ リンギ/しらす・小松菜・キャベツ・もや し/大根・人参・ほうれん草	610 542	19.4 16.5	2.5 2.2
7	月	ごはん	ポークカレー 磯香和え	メロン	お茶 かみかみ昆布	牛乳 フレンチトースト	米/豚肉・じゃが芋・人参・玉葱・トマト/ なると・キャベツ・きゅうり・もやし・わか め	679 565	22.9 18.7	3.2 2.5
8	火	うどん	ほうとう風うどん チキンナゲット	キウイフルーツ	お茶 バナナチップ	牛乳 カルシウムおにぎり	うどん・鶏肉・油揚げ・南瓜・人参・大 根・しめじ・長葱・ほうれん草/鶏肉・玉 葱	534 440	24 19.5	2.3 1.9
9	水	ごはん	カジキのトマトソース きんぴらサラダ	レタススープ ゼリー	お茶 おせんべい	牛乳 バナナパウンドケーキ	米/カジキ・トマト・玉葱/牛蒡・蓮根・人 参・きゅうり/レタス・玉葱・えのき・ピー マン	562 498	19.2 17.7	1.7 1.6
10	木	ごはん	麻婆豆腐丼 野菜のゴマ塩和え	春巻き オレンジ	牛乳 クラッカー	豆乳・ハッピーターン フルーツヨーグルト	米/豚肉・大豆・豆腐・にんにく・生姜・ 筍・椎茸・長葱・にら/きゅうり・人参・ほ うれん草/春巻き	576 500	20.5 18.6	1.8 1.7
11	金	ごはん	炒り鶏 鉄骨サラダ	バナナ	お茶 チーズ	牛乳 シュガーラスク	米/鶏肉・さつま揚げ・生姜・牛蒡・蓮 根・人参・しめじ・いんげん/チーズ・ひ じき・小松菜・きゅうり・コーン	574 576	21.5 21.5	1.3 1.3
12	土	ごはん	鮭の塩焼き もやしの中華和え	けんちん汁 チーズ	お茶 バナナチップ	牛乳 クリームパン	米/鮭/もやし・きゅうり・わかめ・小松 菜/豆腐・油揚げ・人参・大根・蒟蒻・ 里芋・浅葱	547 468	26.5 23.9	2 1.7
13	日	お弁当対応となります(園で用意します)			お茶 クラッカー	まめびよ さやえんどう				
14	月	ごはん	ポークビーンズ マカロニサラダ	オレンジ	お茶 小魚	牛乳 ポテト春巻き	米/豚肉・大豆・人参・玉葱・トマト/ツ ナ・マカロニ・キャベツ・ほうれん草・人 参・きゅうり	539 461	19.3 20.1	1.7 2
15	火	チャーハン	エビフライ じゃが芋のカレー炒め	中華スープ メロン	お茶 チーズ	牛乳 ミルクレープケーキ	米/豚肉・筍・人参・椎茸・浅葱/エビ/ じゃが芋・人参・ブロッコリー/もやし・ 大根・筍・水菜	571 494	16.6 15.5	2.1 1.9
16	水	菜飯	鶏肉のトマト煮 わかめサラダ	チーズ	牛乳 クラッカー	カルピス プリンアラモード	米・大根菜/鶏肉・トマト・玉葱・にんに く・人参・南瓜・茄子・ピーマン/竹輪・ わかめ・きゅうり・コーン・小松菜	531 541	19.9 20.6	1.5 1.5
17	木	ごはん	カレーのねぎ塩焼き ポテトサラダ	味噌汁 キウイフルーツ	お茶 バナナチップ	牛乳 きなこトースト	米/カレー・生姜・にんにく・長葱/じゃ が芋・きゅうり・人参・コーン/油揚げ・ 大根・玉葱・小松菜	590 481	22.7 18.3	2.2 1.8
18	金	中華麺	野菜あんかけ焼きそば 焼売	バナナ	お茶 かみかみ昆布	牛乳 おかかおにぎり	中華麺・豚肉・なると・あさり・玉葱・人 参・白菜・しめじ・筍・きくらげ・にら/焼 売	635 539	25.6 21	2.4 1.9
19	土	ごはん	鶏肉のピカタ ひじきのナムル	マカロニスープ ゼリー	お茶 おせんべい	牛乳 ベジたべる	米/鶏肉・鶏卵/ひじき・小松菜・きゅう り・コーン/マカロニ・南瓜・キャベツ・ ピーマン・人参	451 397	21.1 17.7	1.8 1.6
20	日	ごはん	生姜焼き ブロッコリーのマヨ和え	味噌汁 グレープフルーツ	お茶 クラッカー	まめびよ ビスコ・ばかうけ	米/豚肉・生姜・玉葱・キャベツ・人参・ しめじ・にら/ブロッコリー・きゅうり・ コーン	720 621	22.8 19.1	2.2 1.9
21	月	ごはん	豆腐ハンバーグ ほうれん草のおかか和え	味噌汁 チーズ	お茶 かみかみ昆布	牛乳 ツナサンド	米/鶏肉・豆腐・玉葱・長葱・生姜/鯉 節・ほうれん草・人参・もやし・きゅうり/ さつま芋・玉葱・しめじ・浅葱	598 510	25.2 21.2	2.6 2.2
22	火	ごはん	カレーのパン粉焼き ジャーマンポテト	中華スープ キウイフルーツ	お茶 チーズ	牛乳 チヂミ	米/カレー/ベーコン・じゃが芋・玉葱・ ブロッコリー・コーン/鶏卵・大根・人 参・長葱	576 510	20.9 20.6	2.36 2.1
23	水	ごはん	酢豚 小松菜の胡麻和え	オレンジ	お茶 おせんべい	牛乳 スコーン	米/豚肉・玉葱・人参・椎茸・筍・ピーマ ン/油揚げ・小松菜・きゅうり・もやし	569 491	15.4 13.1	1.3 1.2
24	木	ごはん	さんまの蒲焼き コールスローサラダ	お吸い物 メロン	お茶 バナナチップ	牛乳 じゃが芋のチーズ焼	米/秋刀魚/キャベツ・人参・きゅうり・ コーン/白菜・えのき・わかめ・三つ葉	561 458	16.9 13.7	1.5 1.2
25	金	ふりかけ ごはん	洋風肉じゃが 千草和え	チーズ	お茶 小魚	牛乳 チョコチップ蒸しパン	米・鯉節/豚肉・にんにく・じゃが芋・人 参・玉葱・白滝・トマト・いんげん/鶏 卵・キャベツ・小松菜・人参・もやし	527 459	20.1 21.4	1.5 1.8
26	土	中華麺	焼きそば ササミの中華和え	中華スープ バナナ	お茶 クラッカー	牛乳 カステラ	中華麺・豚肉・もやし・人参・キャベツ・ 玉葱/鶏肉・きゅうり・人参・ほうれん 草・コーン/豆腐・大根・筍・長葱	525 473	16.9 14.4	1.8 1.6
27	日	お弁当対応となります(園で用意します)			お茶 バナナチップ	牛乳 ミニメロンパン				
28	月	ごはん	夏野菜カレー 切り干し大根のごま酢和え	オレンジ	お茶 かみかみ昆布	豆乳 あじさいゼリー	米・豚肉・南瓜・人参・玉葱・ズッキー ニ・茄子・トマト/切干大根・人参・きゅ うり・わかめ	588 493	17.8 14.7	2 1.6
29	火	ごはん	鮭のごま味噌焼き 春雨サラダ	お吸い物 グレープフルーツ	お茶 おせんべい	牛乳 ピザトースト	米/鮭/春雨・人参・きゅうり・コーン・も やし/豆腐・小松菜・椎茸・えのき	565 499	24.3 22.1	2.5 2.2
30	水	うどん	冷やし担々うどん ちくわの磯部揚げ	浅漬け チーズ	牛乳 クラッカー	豆乳 五平餅	うどん・ササミ・かまぼこ・わかめ・コー ン・ほうれん草/竹輪/キャベツ・人参・ きゅうり	558 572	22.7 23.1	1.8 1.8
							平均	579 508	21.1 19	2 1.8

* 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 *