



# 6月の献立



R4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 水 ごはん 厚揚げの麻婆風 キャベツの塩ナムル	お茶 小魚	牛乳 ガーリックトースト	米/豚肉・大豆・厚揚げ・茄子・にんにく・長葱・しめじ・ニラ/もやし・きゅうり・にんじん・わかめ	520 444	19.2 20.1	1.9 2.1
2 木 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーのサラダ	お茶 おせんべい	牛乳 わらび餅	米/鮭・キャベツ・人参・しめじ/ブロッコリー・コーン・きゅうり/鶏卵・玉葱・椎茸・三つ葉	498 423	23.2 19.0	1.6 1.4
3 金 ごはん 鶏肉のトマト煮 鉄骨サラダ	お茶 バナナチップ	牛乳 抹茶スコーン	米/鶏肉・白菜・玉葱・人参・しめじ・ピーマン・トマト/チーズ・ひじき・きゅうり・小松菜・コーン	526 435	19.5 15.9	1.2 1.0
4 土 ごはん カレイの照り焼き ツナサラダ	お茶 チーズ	牛乳 カステラ	米/カレイ/ツナ・キャベツ・人参・きゅうり・コーン/玉葱・えのき・人参	533 473	19.7 19.6	1.9 1.8
5 日	*お弁当対応となりなす(園で用意します)*					
6 月 ごはん ポークビーンズ コールスロー	お茶 小魚	牛乳 大学芋	米/豚肉・大豆・玉葱・人参・トマト/キャベツ・人参・きゅうり・コーン	598 514	16.0 17.5	1.1 1.5
7 火 ごはん 鱈の西京焼き ひじきの五目煮	お茶 かみかみ昆布	牛乳 ポテトサンド	米/鱈/ひじき・油揚げ・人参・蓮根・グリーンピース/大根・しめじ・わかめ	543 464	22.1 19.6	2.1 1.7
8 水 パスタ ミートソース キャベツのレモン醤油和え	牛乳 バナナチップ	冷や汁	スパゲティー・豚肉・玉葱・人参・トマト/キャベツ・人参・きゅうり・コーン	634 534	24.2 21.2	2.1 1.8
9 木 ごはん ソースかつ丼 もやしのナムル	牛乳 クラッカー	豆乳 マシュマロおこし	米/とんかつ・キャベツ/もやし・ほうれん草・きゅうり・人参/さつま芋・人参・えのき・小松菜	529 527	19.0 19.4	2.0 1.8
10 金 わかめ ごはん かじきのクリームソース ほうれん草のおかか和え	お茶 チーズ	牛乳 味噌ポテト	米/わかめ/かじき・玉葱・エリンギ・コーン/ほうれん草・きゅうり・もやし/キャベツ・大根・人参・しめじ	489 440	19.8 19.5	2.3 2.1
11 土 ごはん 鮭の青のり焼き 白菜のゴマ和え	お茶 おせんべい	りんごシャーベット	米/鮭/油揚げ・白菜・人参・きゅうり/玉葱・しめじ・えのき・椎茸・浅葱	423 381	15.8 15.1	1.1 1.0
12 日	*お弁当対応となりなす(園で用意します)*					
13 月 ごはん 黄金煮 小松菜のごま味噌和え	お茶 かみかみ昆布	牛乳 お好み焼き	米/豚肉・油揚げ・人参・玉葱・しめじ・じゃが芋・筍・グリーンピース/さつま揚げ・キャベツ・小松菜・人参	539 462	19.1 15.8	1.7 1.4
14 火 ピラフ つくねバーグ キャベツの塩昆布和え	お茶 クラッカー	牛乳 バイクドチーズケーキ	米・ハム・玉葱・人参・ピーマン/鶏肉・豆腐・玉葱・長葱・生姜・パン粉/キャベツ・人参・きゅうり・昆布/鶏卵・大根・玉葱・ニラ	568 499	22.4 18.8	2.5 2.2
15 水 ごはん カレイの香味焼き 切干大根のゴマ酢和え	お茶 おせんべい	牛乳 クリームサンド	米/カレイ・長葱・生姜/切干大根・人参・きゅうり・コーン/南瓜・玉葱・人参	586 511	23.0 20.8	1.9 1.7
16 木 ごはん 生姜焼き マカロニサラダ	牛乳 バナナチップ	バナナ豆乳 マーブル蒸しパン	米/豚肉・生姜・玉葱・人参・しめじ・キャベツ・ニラ/マカロニ・キャベツ・きゅうり・人参・コーン	522 484	19.2 18.7	0.9 0.8
17 金 ごはん 味噌肉じゃが じゃこサラダ	お茶 チーズ	ココア牛乳 クッキー・おせんべい	米/豚肉・じゃが芋・玉葱・長葱・人参・白滝/しらす・小松菜・キャベツ・もやし	648 557	18.9 17.3	1.5 1.5
18 土 ごはん ガリバタチキン 蓮根サラダ	お茶 かみかみ昆布	牛乳 チョコクレープ	米/鶏肉・にんにく/蓮根・きゅうり・人参/南瓜・玉葱・ほうれん草	472 402	20.3 16.7	1.5 1.2
19 日	*お弁当対応となりなす(園で用意します)*					
20 月 ごはん ホキフライ 小松菜のお浸し	お茶 チーズ	牛乳 ピザトースト	米/ホキフライ/油揚げ・小松菜・人参・きゅうり/鶏卵・玉葱・人参・トマト	587 523	25.9 24.6	2.3 2.2
21 火 ごはん 親子丼 わかめサラダ	牛乳 クラッカー	豆乳 メープルバナナマフィン	米/鶏肉・鶏卵・高野豆腐・玉葱・人参・しめじ・三つ葉/なると・わかめ・きゅうり・小松菜	517 504	22.4 21.4	1.3 1.2
22 水 うどん 麻婆うどん 磯香和え	お茶 おせんべい	牛乳 昆布おにぎり	うどん・豚肉・豆腐・にんにく・生姜・長葱・人参/小松菜・キャベツ・きゅうり・わかめ	511 444	19.9 16.7	2.5 2.1
23 木 ごはん かじきのごまだれ焼き ポテトサラダ	牛乳 バナナチップ	豆乳 あじさいゼリー	米/かじき/じゃが芋・人参・きゅうり・コーン/豆腐・人参・椎茸	540 506	19.7 20.5	1.5 1.3
24 金 ごはん カレー 千草和え	お茶 小魚	牛乳 ふかし芋・ばかうけ	米/豚肉・じゃが芋・人参・玉葱・トマト/鶏卵・小松菜・キャベツ・人参	554 471	17.4 18.6	2.4 2.5
25 土 ごはん 肉団子の旨煮 もやしの和え物	牛乳 バナナチップ	まめぴよ りんごタルト	米/肉団子・大根・玉葱・人参・椎茸/もやし・小松菜・人参・わかめ/豆腐・大根・筍・長葱	452 417	16.5 16.0	2.1 1.8
26 日	*お弁当対応となりなす(園で用意します)*					
27 月 ごはん 厚揚げのオイスター煮 春雨サラダ	お茶 かみかみ昆布	牛乳 ウエハース・サラダせん	米/豚肉・厚揚げ・玉葱・人参・椎茸・しめじ・長葱・筍/春雨・きゅうり・人参・もやし・コーン	601 511	19.1 15.8	1.5 1.2
28 火 ごはん 鮭のレモンみりん焼き 切干大根の煮つけ	お茶 クラッカー	牛乳 ココアホットケーキ	米/鮭/油揚げ・切干大根・人参・えのき・椎茸/ベーコン・ほうれん草・人参・玉葱	580 519	25.8 23.3	1.8 1.5
29 水 ごはん 鶏肉のミラノ風焼き ジャーマンポテト	お茶 小魚	牛乳 コーンフレーク・おせんべい	米/鶏肉・チーズ・玉葱・トマト/ベーコン・じゃが芋・玉葱・いんげん/レタス・大根・人参・ピーマン	519 443	21.6 21.9	2.1 2.3
30 木 ごはん カレイのねぎ塩焼き きんぴら	牛乳 バナナチップ	豆乳 きな粉おはぎ	米/カレイ・にんにく・生姜・長葱/大豆・竹輪・牛蒡・人参・蓮根/大根・さつま芋・ほうれん草	533 489	24.6 23.0	2.3 1.9
平均				552 476	21.0 19.1	1.8 1.6

\* 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 \*

\* 10時おやつが小魚・かみかみ昆布の日はかりんとうも提供しています \*