

6月の献立

H30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)	脂質 (g)	
				上段・・・以上児/下段・・・未満児			
1 金 親子煮 春雨サラダ	ゼリー	お茶 かりんとう	牛乳 卵ドーナツ	米/鶏肉・豆腐・玉葱・人参・しめじ・三つ葉/春雨・もやし・きゅうり・人参	654	25.5	20.1
					573	22	17.9
2 土 ハヤシライス わかめサラダ	オレンジ	お茶 クラッカー	牛乳 バームクーヘン	米/豚肉・玉葱・人参・しめじ・エリンギ・グリーンピース/なると・わかめ・きゅうり・コーン	556	18.7	16.6
					508	16.2	15.3
3 日 鶏肉の南蛮漬け マカロニサラダ	野菜スープ バナナ	お茶 おせんべい	牛乳	米/鶏肉・鶏卵/マカロニ・きゅうり・人参・コーン/キャベツ・玉葱・しめじ・さやえんどう	396	15.7	7.4
					357	13.3	6
4 月 すき焼き風煮 じゃこサラダ	グレープフルーツ	お茶 ビスケット	牛乳 シュガートースト	米/豚肉・豆腐・長葱・人参・椎茸・白滝/しらす・小松菜・もやし	508	18.6	14.8
					447	15.7	12.8
5 火 五目うどん ほうれん草の白和え	小魚	牛乳 クッキー	おにぎり	うどん・鶏肉・人参・大根・長葱・牛蒡/豆腐・ほうれん草・人参・しめじ	489	19.2	11.1
					496	19.6	13.7
6 水 かじきの味噌マヨ焼き 切干大根の煮物	コンソメスープ オレンジ	お茶 かりんとう	牛乳 きな粉クッキー	米/かじき/切干大根・人参・椎茸・油揚げ・干しえび・グリーンピース/じゃが芋・玉葱・人参	540	21.6	18.1
					486	19.8	16.2
7 木 メンチカツ キャベツのナムル	お吸い物 チーズ	お茶 小魚	牛乳 原宿ドッグ・ハッピーターン	米/豚肉・鶏卵/キャベツ・人参・もやし/玉葱・しめじ・椎茸・浅葱	606	18.7	15.8
					522	20.3	14.1
8 金 洋風炒り豆腐 ブロッコリーのサラダ	バナナ	お茶 おせんべい	牛乳 カエルクッキー	米/豆腐・ウインナー・鶏卵・玉葱・人参・パセリ/ブロッコリー・カリフラワー・人参・コーン	623	19.9	21.6
					538	16.7	17.4
9 土 焼き鮭 小松菜のゴマ和え	味噌汁 グレープフルーツ	お茶 ビスケット	牛乳 ロールケーキ	米/鮭/小松菜・もやし・人参/油揚げ・じゃが芋・玉葱・人参・浅葱	553	22.1	12.5
					495	20.3	11.3
10 日 ツナチャーハン 焼売 もやしの和え物	コンソメスープ チーズ	牛乳 クッキー	りんごジュース サッポロポテト	米・人参・椎茸・長葱・ツナ/豚肉・もやし・ほうれん草・コーン/キャベツ・玉葱・人参・えのき	464	15.6	15.9
					483	17.1	18.1
11 月 ホイコーロー 中華サラダ	小魚	お茶 クラッカー	牛乳 ぶどうゼリー・ウエハース	米/豚肉・にんにく・生姜・玉葱・人参・しめじ・キャベツ・ピーマン/もやし・きゅうり・小松菜・コーン	495	19.8	12.9
					447	17	12.5
12 火 鶏肉のねぎ塩焼き 磯香和え	コンソメスープ ヨーグルト	お茶 小魚	牛乳 チョコチップスコーン	米/鶏肉・にんにく・生姜・長葱/なると・キャベツ・もやし・きゅうり・わかめ/玉葱・人参・しめじ・えのき	569	25.7	13.9
					483	25.2	11.8
13 水 鯖の西京焼き きんぴらごぼう	お吸い物 ゼリー	お茶 かりんとう	牛乳 イチゴジャムサンド	米/鯖/大豆・牛蒡・人参・いんげん/豆腐・大根・小松菜・長葱	544	21.7	11.3
					474	18.3	10
14 木 ポークチャップ ツナサラダ	中華風スープ グレープフルーツ	お茶 ビスケット	牛乳 ホットケーキ	米/豚肉・にんにく・玉葱・人参・しめじ・グリーンピース/ツナ・キャベツ・人参・きゅうり・コーン	542	20.5	16.1
					474	17.2	13.8
15 金 タラのネギ味噌焼き チャプチェ	中華風スープ チーズ	お茶 クッキー	カルピス 玄米小丸・ビスコ	米/鯖・生姜・長葱・浅葱/ハム・春雨・人参・ピーマン/鶏卵・大根・玉葱・にら	720	22.9	11.2
					628	21	10.6
16 土 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのマヨ和え	かき玉汁 バナナ	お茶 おせんべい	牛乳 カステラ	米/鶏肉・マーマレード/ブロッコリー・きゅうり・コーン/鶏卵・玉葱・椎茸・人参	603	22.2	20
					525	18.7	16.3
17 日	*お弁当対応になります(園で用意します)*		お茶 クラッカー	牛乳 さやえんどう			
18 月 ミートローフ 千草和え	味噌汁 オレンジ	お茶 かりんとう	牛乳 マドレーヌ	米/豚肉・鶏肉・おから・豆腐・玉葱/鶏卵・小松菜・キャベツ・人参・もやし/じゃが芋・玉葱・いんげん	596	21.9	21.6
					518	18.5	18.3
19 火 ポークカレー 蓮根サラダ	グレープフルーツ	牛乳 ビスケット	フルーツヨーグルト	米/豚肉・にんにく・じゃが芋・玉葱・人参・トマト/竹輪・蓮根・きゅうり・人参	521	14.4	15.3
					521	15.5	16.9
20 水 鮭のちゃんちゃん焼き もやしのナムル	お吸い物 チーズ	お茶 おせんべい	牛乳 今川焼	米/鮭・キャベツ・人参・しめじ/もやし・ほうれん草・きゅうり・コーン/大根・人参・椎茸・麩	565	22.8	14.4
					488	18.9	12.3
21 木 厚揚げのオイスター煮 鉄骨サラダ	メロン	お茶 小魚	牛乳 ブルーベリー蒸しパン	米/豚肉・豆腐・玉葱・椎茸・長葱・筍/ひじき・きゅうり・小松菜・コーン	593	21.1	19.8
					502	21.5	16.5
22 金 そぼろ肉じゃが 小松菜のゴママヨ和え	ゼリー	お茶 クラッカー	牛乳 コーンフレーク・おせんべい	米/豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・白滝/さつま揚げ・小松菜・人参	663	18.4	14.2
					576	15.6	13.3
23 土 かじきの醤油焼き キャベツの和え物	野菜スープ バナナ	お茶 クッキー	牛乳 メロンパン	米/かじき/キャベツ・もやし・人参・きゅうり/ベーコン・大根・玉葱・人参	600	22.5	16.5
					540	20.4	14.8
24 日	*お弁当対応になります(園で用意します)*		お茶 ビスケット	りんごジュース たべっこ動物			
25 月 エビピラフ 鶏の照り焼き さつま芋のマッシュ	中華風スープ オレンジ	お茶 おせんべい	牛乳 ティラミス	米・エビ・玉葱・人参・ピーマン/鶏肉/いんげん・人参/豆腐・もやし・ほうれん草・わかめ	527	20.7	17.5
					455	17.2	14.1
26 火 麻婆豆腐 ひじきサラダ	小魚	牛乳 かりんとう	ふかし芋 おせんべい	米/豚肉・生姜・にんにく・筍・椎茸・長葱・にら/ちくわ・ひじき・きゅうり・コーン	500	15.3	7.8
					504	16.6	11
27 水 鶏肉の醤油煮 もやしのゴマ味噌和え	グレープフルーツ	お茶 小魚	牛乳 ココアクッキー	米/豆腐・大根・玉葱・しめじ・グリーンピース/もやし・きゅうり・人参	565	20.8	18
					483	21.3	15.1
28 木 カレイのパン粉焼き わかめサラダ	卵スープ バナナ	牛乳 クッキー	お好み焼き	米/カレイ・パセリ/なると・わかめ・きゅうり・キャベツ/鶏卵・玉葱・人参・ほうれん草	500	20.6	10.9
					445	17.2	9.5
29 金 ナポリタン 小松菜のおかか和え	チーズ	牛乳 クラッカー	シューアイス おせんべい	ス/パゲティー・ウインナー・エリンギ・玉葱・ピーマン・トマト/小松菜・もやし・人参	487	16.8	19.1
					506	18.1	21.6
30 土 タンドリーチキン キャベツのナムル	お吸い物 ゼリー	お茶 おせんべい	牛乳 ドーナツ	米/鶏肉・にんにく/キャベツ・もやし・人参・コーン/豆腐・大根・ほうれん草・えのき	515	21.8	14.1
					448	18.2	11.5
				平均	555	20.1	15.2
					500	18.4	14.1

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