



6月の献立



R6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	土	ごはん 鶏肉のねぎ塩焼き ほうれん草のゴマ醤油和え	中華スープ グレープフルーツ	お茶 クラッカー	牛乳 バームクーヘン	米/鶏肉・生姜・にんにく/ほうれん草・もやし・人参・コーン/大根・人参・筍・にら	503 463	21.9 18.7	2.2 1.9
2	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	ジョア ばかうけ・クッキー			
3	月	ごはん 鰯の南蛮ソース 鉄骨サラダ	卵スープ オレンジ	お茶 チーズ	牛乳 みたらし団子	米/鰯・人参・玉葱・いんげん・長葱/ひじき・きゅうり・小松菜・コーン・チーズ/鶏卵・大根・人参・椎茸	674 585	25 23.7	2.3 2.1
4	火	ごはん 鶏肉のトマト煮 白菜のおかか和え	グレープフルーツ	お茶 小魚	牛乳 フレンチトースト	米/鶏肉・トマト・じゃが芋・玉葱・人参・しめじ・ピーマン/油あげ・白菜・きゅうり・人参	451 389	18.7 19.7	1.2 1.5
5	水	ごはん タンドリーカジキ さつま芋サラダ	コンソメスープ ゼリー	お茶 おせんべい	牛乳・ハッピーターン コーンフレーク	米/カジキ・にんにく/さつま芋・きゅうり・人参・コーン/大根・人参・ピーマン・えのき	523 462	19.6 17.9	2.4 2
6	木	パスタ わかめサラダ	バナナ	お茶 クラッカー	牛乳 そぼろおにぎり	スパゲッティ・ベーコン・玉葱・しめじ/なると・わかめ・きゅうり・コーン	705 616	26.3 22	1.7 1.5
7	金	ごはん ★チーズハンバーグ 千草和え	味噌汁 ゼリー	お茶 バナナチップ	牛乳 チョコチップ蒸しパン	米/豚肉・鶏卵・玉葱・おから・チーズ/鶏卵・ほうれん草・キャベツ・人参・もやし/油揚げ・しめじ・人参・大根・浅葱	536 438	23.8 19.2	1.9 1.5
8	土	ごはん 鯖の味噌煮 きんぴらサラダ	お吸い物 オレンジ	お茶 チーズ	まめびよ アスパラガス	米/鯖/牛蒡・人参・蓮根/大根・人参・椎茸・浅葱	480 454	17.9 18.8	2.1 2
9	日	*お弁当対応となります(園で用意します)*			お茶 おせんべい	牛乳 ももタルト			
10	月	ごはん 鯖のポテト焼き 切干大根の甘煮	けんちん汁 ゼリー	お茶 クラッカー	牛乳 マシュマロフレーク	米/鯖・じゃが芋/さつま揚げ・切干大根・人参・椎茸・グリーンピース/豆腐・油揚げ・里芋・大根・人参・牛蒡・蒟蒻・浅葱	495 448	22.5 20.6	1.4 1.3
11	火	ごはん 回鍋肉 もやしのナムル	味噌汁 グレープフルーツ	お茶 小魚	牛乳 あじさいゼリー	米/豚肉・生姜・にんにく・玉葱・人参・しめじ・キャベツ・ピーマン/もやし・人参・きゅうり・わかめ	449 387	16.4 17.9	1.3 1.6
12	水	チャーハン 鶏肉の塩唐揚げ ツナサラダ	中華風スープ オレンジ	お茶 バナナチップ	牛乳 バイクドチーズケーキ	米・人参・椎茸・筍・長葱・にら/鶏肉/ツナ・キャベツ・きゅうり・コーン/大根・人参・玉葱・わかめ	582 475	24.5 19.7	2.6 2.1
13	木	わかめ ごはん 鱈のつけ焼き ブロッコリーの胡麻マヨ和え	味噌汁 ゼリー	お茶 チーズ	豆乳 いなり寿司	米・わかめ/鱈/ブロッコリー・きゅうり・人参・コーン/豆腐・玉葱・小松菜・しめじ	531 460	23.6 21.3	2 1.9
14	金	ごはん 肉じゃが ほうれん草の中華和え	かきたま汁 バナナ	お茶 おせんべい	牛乳 卵サンド	米/豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・白滝・いんげん/ほうれん草・もやし・人参・えのき	605 525	21 17.5	1.7 1.5
15	土	ごはん カレーの甘酢あんかけ キャベツの和え物	かきたま汁 グレープフルーツ	お茶 バナナチップ	牛乳・ハッピーターン ハーベスト	米/カレー/キャベツ・小松菜・もやし・きゅうり/鶏卵・玉葱・ほうれん草・椎茸	564 470	21.3 18.8	1.8 1.5
16	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	牛乳 たべっこ動物			
17	月	うどん 味噌うどん 磯香和え	春巻き ゼリー	お茶 小魚	牛乳 塩昆布おにぎり	うどん・豚肉・油揚げ・人参・玉葱・白菜・長葱/春巻き/なると・キャベツ・もやし・きゅうり・わかめ	583 492	21 21.3	3.3 3.2
18	火	ごはん 炒り鶏 ほうれん草の白和え	オレンジ	お茶 おせんべい	牛乳 クロックムッシュ	米/鶏肉・生姜・さつま揚げ・牛蒡・人参・蓮根・グリーンピース/豆腐・ほうれん草・人参・しめじ	526 456	25.6 21.3	2.1 1.8
19	水	ごはん 鯖のあけぼの焼き ひじきの五目煮	わかめスープ ヨーグルト	お茶 バナナチップ	牛乳 カエルクッキー	米/鯖・人参/ひじき・大豆・竹輪・人参・蓮根/豆腐・わかめ・大根・長葱	525 426	24.7 21	2.1 1.7
20	木	ごはん 麻婆豆腐丼 春雨サラダ	グレープフルーツ	お茶 チーズ	牛乳 星たべよ・ウエハース	米/豆腐・豚肉・大豆・筍・椎茸・長葱/春雨・きゅうり・人参・もやし・コーン	612 536	19.6 18	1.6 1.6
21	金	ごはん 鯖の竜田揚げ れんこんサラダ	豆乳スープ ゼリー	お茶 クラッカー	牛乳 粉ふき芋	米/鯖/ちくわ・蓮根・きゅうり・小松菜/白菜・大根・人参・しめじ・玉葱	569 514	21.2 19.3	1.5 1.3
22	土	ごはん 肉団子の甘煮 ブロッコリーのマヨ和え	野菜スープ バナナ	お茶 おせんべい	牛乳 チョコクレープ	米/肉団子・大根・玉葱・人参・椎茸/ブロッコリー・きゅうり・コーン/キャベツ・玉葱・ピーマン・コーン	501 444	14.8 12.6	1.9 1.6
23	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	まめびよ ポテコ			
24	月	ごはん ポークビーンズ じゃこサラダ	オレンジ	お茶 チーズ	牛乳 おからスコーン	米/豚肉・大豆・玉葱・人参・トマト/しらす・小松菜・もやし・きゅうり	501 437	17.6 16.2	1.4 1.4
25	火	ふりかけ カレーのパン粉焼き ビーフン炒め	コンソメスープ ゼリー	お茶 クラッカー	牛乳 お好み焼き	米・ふりかけ/カレー/ビーフン・人参・ピーマン/じゃが芋・玉葱・キャベツ・人参・ピーマン	507 457	20.2 18.6	2.1 1.8
26	水	ごはん 鶏肉の旨辛煮 マカロニサラダ	バナナ	お茶 小魚	飲むヨーグルト りんごのケーキ	米/鶏肉・玉葱・大根・人参・しめじ・ニラ/マカロニ・鶏卵・キャベツ・きゅうり・コーン	581 500	16.3 17.8	1.2 1.5
27	木	ごはん 鯖の西京焼き 切干大根のゴマ酢和え	お吸い物 ゼリー	お茶 おせんべい	牛乳 大学芋	米/鯖/切干大根・人参・きゅうり・コーン/白菜・人参・わかめ・えのき	561 497	18.5 17.2	2.3 2
28	金	未:ごはん 以:ナン キーマカレー キャベツのナムル	グレープフルーツ	お茶 バナナチップ	牛乳 チーズおかかおにぎり	米・ナン/豚肉・生姜・にんにく・玉葱・人参/キャベツ・もやし・人参・わかめ	623 503	25.6 17.4	3.7 2.2
29	土	ごはん 鶏肉のママレード焼き ジャーマンポテト	味噌汁 オレンジ	お茶 クラッカー	りんごジュース サッポロポテト	米/鶏肉・にんにく/ハム・じゃが芋・いんげん/豆腐・大根・人参・わかめ・長葱	435 408	14.1 12.2	1.7 1.5
30	日	*お弁当対応となります(園で用意します)*			お茶 おせんべい	牛乳 味しらべ・源氏パイ			
						平均	567 491	21.1 18.7	1.9 1.7

* 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 *