



# 6月の献立



R6年度

新町かぜいろ  
こども園

| 献立名 |   |                       | 未満児<br>10時おやつ            | 3時おやつ              | 材料名              | エネルギー<br>(kcal)       | 蛋白質<br>(g)   | 食塩<br>(g)    |              |            |
|-----|---|-----------------------|--------------------------|--------------------|------------------|-----------------------|--|--------------|--------------|------------|
|     |   |                       |                          |                    |                  | 上段...以上児/下段...未満児     |  |              |              |            |
| 1   | 土 | ごはん                   | 鶏肉のねぎ塩焼き<br>ほうれん草のゴマ醤油和え | 中華スープ<br>グレープフルーツ  | お茶<br>クラッカー      | 牛乳<br>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<br>463   | 21.9<br>18.7 | 2.2<br>1.9 |
| 2   | 日 | *お弁当対応となります(園で用意します)* |                          | お茶<br>バナナチップ       | ジョア<br>ばかうけ・クッキー |                       |  |              |              |            |
| 3   | 月 | ごはん                   | 鰯の南蛮ソース<br>鉄骨サラダ         | 卵スープ<br>オレンジ       | お茶<br>チーズ        | 牛乳<br>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<br>585   | 25<br>23.7   | 2.3<br>2.1 |
| 4   | 火 | ごはん                   | 鶏肉のトマト煮<br>白菜のおかか和え      | グレープフルーツ           | お茶<br>小魚         | 牛乳<br>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<br>389   | 18.7<br>19.7 | 1.2<br>1.5 |
| 5   | 水 | ごはん                   | タンドリーカジキ<br>さつま芋サラダ      | コンソメスープ<br>ゼリー     | お茶<br>おせんべい      | 牛乳・ハッピーターン<br>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<br>462   | 19.6<br>17.9 | 2.4<br>2   |
| 6   | 木 | パスタ                   | カルボナーラ<br>わかめサラダ         | バナナ                | お茶<br>クラッカー      | 牛乳<br>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<br>616   | 26.3<br>22   | 1.7<br>1.5 |
| 7   | 金 | ごはん                   | ★チーズハンバーグ<br>千草和え        | 味噌汁<br>ゼリー         | お茶<br>バナナチップ     | 牛乳<br>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<br>438   | 23.8<br>19.2 | 1.9<br>1.5 |
| 8   | 土 | ごはん                   | 鯖の味噌煮<br>きんぴらサラダ         | お吸い物<br>オレンジ       | お茶<br>チーズ        | まめびよ<br>アスパラガス        | 米/鯖/牛蒡・人参・蓮根/大根・人参・椎茸・浅葱                                   | 480<br>454   | 17.9<br>18.8 | 2.1<br>2   |
| 9   | 日 | *お弁当対応となります(園で用意します)* |                          | お茶<br>おせんべい        | 牛乳<br>ももタルト      |                       |  |              |              |            |
| 10  | 月 | ごはん                   | 鯖のポテト焼き<br>切干大根の甘煮       | けんちん汁<br>ゼリー       | お茶<br>クラッカー      | 牛乳<br>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<br>448   | 22.5<br>20.6 | 1.4<br>1.3 |
| 11  | 火 | ごはん                   | 回鍋肉<br>もやしのナムル           | 中華風スープ<br>グレープフルーツ | お茶<br>小魚         | 牛乳<br>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<br>387   | 16.4<br>17.9 | 1.3<br>1.6 |
| 12  | 水 | チャーハン                 | 鶏肉の塩唐揚げ<br>ツナサラダ         | 中華風スープ<br>オレンジ     | お茶<br>バナナチップ     | 牛乳<br>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<br>475   | 24.5<br>19.7 | 2.6<br>2.1 |
| 13  | 木 | わかめ<br>ごはん            | 鯖のつけ焼き<br>ブロッコリーの胡麻マヨ和え  | 味噌汁<br>ゼリー         | お茶<br>チーズ        | 豆乳<br>いなり寿司           | 米・わかめ/鯖/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<br>460   | 23.6<br>21.3 | 2<br>1.9   |
| 14  | 金 | ごはん                   | 肉じゃが<br>ほうれん草の中華和え       | バナナ                | お茶<br>おせんべい      | 牛乳<br>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<br>525   | 21<br>17.5   | 1.7<br>1.5 |
| 15  | 土 | ごはん                   | カレーの甘酢あんかけ<br>キャベツの和え物   | かきたま汁<br>グレープフルーツ  | お茶<br>バナナチップ     | 牛乳・ハッピーターン<br>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<br>470   | 21.3<br>18.8 | 1.8<br>1.5 |
| 16  | 日 | *お弁当対応となります(園で用意します)* |                          | お茶<br>クラッカー        | 牛乳<br>たべっこ動物     |                       |  |              |              |            |
| 17  | 月 | うどん                   | 味噌うどん<br>磯香和え            | 春巻き<br>ゼリー         | お茶<br>小魚         | 牛乳<br>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<br>492   | 21<br>21.3   | 3.3<br>3.2 |
| 18  | 火 | ごはん                   | 炒り鶏<br>ほうれん草の白和え         | オレンジ               | お茶<br>おせんべい      | 牛乳<br>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<br>456   | 25.6<br>21.3 | 2.1<br>1.8 |
| 19  | 水 | ごはん                   | 鯖のあけぼの焼き<br>ひじきの五目煮      | わかめスープ<br>ヨーグルト    | お茶<br>バナナチップ     | 牛乳<br>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<br>426   | 24.7<br>21   | 2.1<br>1.7 |
| 20  | 木 | ごはん                   | 麻婆豆腐丼<br>春雨サラダ           | グレープフルーツ           | お茶<br>チーズ        | 牛乳<br>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<br>536   | 19.6<br>18   | 1.6<br>1.6 |
| 21  | 金 | ごはん                   | 鯖の竜田揚げ<br>れんこんサラダ        | 豆乳スープ<br>ゼリー       | お茶<br>クラッカー      | 牛乳<br>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<br>514   | 21.2<br>19.3 | 1.5<br>1.3 |
| 22  | 土 | ごはん                   | 肉団子の甘煮<br>ブロッコリーのマヨ和え    | 野菜スープ<br>バナナ       | お茶<br>おせんべい      | 牛乳<br>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<br>444   | 14.8<br>12.6 | 1.9<br>1.6 |
| 23  | 日 | *お弁当対応となります(園で用意します)* |                          | お茶<br>バナナチップ       | まめびよ<br>ポテコ      |                       |  |              |              |            |
| 24  | 月 | ごはん                   | ポークビーンズ<br>じゃこサラダ        | オレンジ               | お茶<br>チーズ        | 牛乳<br>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<br>437   | 17.6<br>16.2 | 1.4<br>1.4 |
| 25  | 火 | ふりかけ                  | カレーのパン粉焼き<br>ビーフン炒め      | コンソメスープ<br>ゼリー     | お茶<br>クラッカー      | 牛乳<br>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<br>457   | 20.2<br>18.6 | 2.1<br>1.8 |
| 26  | 水 | ごはん                   | 鶏肉の旨辛煮<br>マカロニサラダ        | バナナ                | お茶<br>小魚         | 飲むヨーグルト<br>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<br>500   | 16.3<br>17.8 | 1.2<br>1.5 |
| 27  | 木 | ごはん                   | 鯖の西京焼き<br>切干大根のゴマ酢和え     | お吸い物<br>ゼリー        | お茶<br>おせんべい      | 牛乳<br>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<br>497   | 18.5<br>17.2 | 2.3<br>2   |
| 28  | 金 | 未:ごはん<br>以:ナン         | キーマカレー<br>キャベツのナムル       | グレープフルーツ           | お茶<br>バナナチップ     | 牛乳<br>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<br>503   | 25.6<br>17.4 | 3.7<br>2.2 |
| 29  | 土 | ごはん                   | 鶏肉のママレード焼き<br>ジャーマンポテト   | 味噌汁<br>オレンジ        | お茶<br>クラッカー      | りんごジュース<br>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<br>408   | 14.1<br>12.2 | 1.7<br>1.5 |
| 30  | 日 | *お弁当対応となります(園で用意します)* |                          | お茶<br>おせんべい        | 牛乳<br>味しらべ・源氏パイ  |                       |  |              |              |            |
|     |   |                       |                          |                    |                  | 平均                    | 567<br>491   | 21.1<br>18.7 | 1.9<br>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 \*