



6月の献立



R5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	木	ごはん 黄金煮 ブロッコリーの中華和え バナナ	牛乳 バナナチップ	ココア豆乳 ビスコ・ばかうけ	米/豚肉・厚揚げ・人参・玉葱・しめじ・ じゃが芋・筍・グリーンピース/ブロッコ リー・カリフラワー・コーン	744 673	21.8 21	2.2 2	
2	金	ごはん 鮭のもみじ焼き 小松菜の和え物	お茶 おせんべい	牛乳 大学芋	米/鮭・人参/もやし・小松菜・きゅう り・大根・人参・ピーマン	552 487	18.9 17.7	1.9 1.6	
3	土	ごはん 八宝菜 もやしのナムル	お茶 小魚	牛乳 メープルマフィン	米/豚肉・なると・玉葱・人参・白菜・ 筍・しめじ/もやし・きゅうり・人参・大 根・長葱・わかめ	527 449	16.9 18.2	2.3 2.4	
4	日	*お弁当対応となります(園で用意します)*			お茶 チーズ	牛乳 たべっこ動物			
5	月	ごはん 味噌肉じゃが マカロニサラダ	牛乳 クラッカー	豆乳 クッキー・星たべよ	米/豚肉・じゃが芋・玉葱・長葱・人 参・白滝/マカロニ・きゅうり・人参・ コーン	674 630	20.7 20	1.5 1.4	
6	火	ごはん サーモンフライ 切干大根の甘煮	お茶 チーズ	牛乳 たこ焼き	米/サーモンフライ/切干大根・油揚 げ・人参・えのき・椎茸・いんげん/豚 肉・大根・人参・牛蒡・しめじ・蒟蒻・長	551 527	28.4 28.7	1.5 1.5	
7	水	ごはん 親子丼 わかめサラダ	お茶 おせんべい	牛乳・チーズ メロンパン	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	579 516	24 20.7	1.7 1.6	
8	木	うどん ちゃんぽんうどん ほうれん草の白和え	お茶 小魚	牛乳 ツナマヨおにぎり	うどん・豚肉・白菜・玉葱・人参・筍・椎 茸/ほうれん草・人参・しめじ	633 535	24.2 24.1	2.3 2.4	
9	金	ごはん カレイのおろしがけ 栄養きんぴら	お茶 バナナチップ	牛乳 コーンチーズトースト	米/カレイ・大根/さつま揚げ・牛蒡・ 人参・蓮根・白滝/油揚げ・豆腐・人 参・ほうれん草	555 457	23.4 20.4	2.2 1.8	
10	土	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 大根サラダ	お茶 クラッカー	牛乳 チョコイス・ぼたぼた焼き	米/鶏肉/竹輪・大根・きゅうり/キャベ ツ・玉葱・人参	655 494	22.5 18.1	2.5 2	
11	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	りんごジュース ポテコ			
12	月	未:ごはん 以:ナン キーマカレー じゃこサラダ	牛乳 クラッカー	豆乳 塩昆布おにぎり	米・ナン/豚肉・玉葱・人参・にんにく・ 生姜/しらす・小松菜・キャベツ・もやし	622 586	26.2 24.5	3 2.5	
13	火	ごはん かじきのピカタ もやしの中華和え	お茶 チーズ	牛乳 抹茶スコーン	米/かじき・鶏卵/もやし・きゅうり・人 参・コーン/豆腐・わかめ・大根・長葱	506 455	21.4 20.9	2.1 2	
14	水	わかめ ごはん モチコチキン キャベツの塩ナムル	お茶 おせんべい	牛乳 いちごケーキ	米・わかめ/鶏肉・にんにく・生姜/も やし・キャベツ・人参・きゅうり/玉葱・ えのき・人参	567 486	22.5 18.7	2.6 2.2	
15	木	ごはん ポークビーンズ バンバンジーサラダ	お茶 小魚	牛乳・昆布 雪の宿・源氏パイ	米/豚肉・大豆・玉葱・人参・トマト/さ さみ・もやし・きゅうり・人参	630 509	20 20.4	1.7 1.9	
16	金	ごはん 鯖の味噌煮 鉄骨サラダ	牛乳 バナナチップ	あじさいゼリー	米/鯖・生姜/チーズ・ひじき・きゅうり・ 小松菜・コーン/大根・人参・ほうれん 草・えのき	510 475	18.1 17.9	2.3 2	
17	土	うどん カレーうどん 小松菜のごま和え	牛乳 クラッカー	まめびよ ブルーベリータルト	うどん・豚肉・玉葱・人参・長葱・しめじ /ナゲット/油揚げ・小松菜・人参・きゅ うり	606 611	25.2 25	3 2.7	
18	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 えびせん			
19	月	ごはん 厚揚げのオイスター煮 かぼちゃサラダ	牛乳 クラッカー	豆乳 ヨーグルト蒸しパン	米/豚肉・厚揚げ・玉葱・人参・椎茸・ 長葱・筍/さつま芋・南瓜・きゅうり	514 514	19.1 19.4	0.9 0.9	
20	火	中華麺 焼きそば 千草和え	お茶 小魚	冷や汁 チーズ	中華麺・豚肉・キャベツ・人参・玉葱・ もやし/鶏卵・ほうれん草・小松菜・人 参	714 590	22.4 22.1	2.3 2.4	
21	水	ごはん 松風焼き 小松菜のおかか和え	牛乳 バナナチップ	豆乳 カルシウムトースト	米/鶏肉・玉葱/小松菜・もやし・きゅう り/鶏卵・玉葱・ほうれん草・椎茸・ニ ラ	513 479	23.6 22.4	2.2 1.9	
22	木	ごはん いわしの蒲焼き ひじきの五目煮	牛乳 おせんべい	バニラアイス	米/鯛/さつま揚げ・ひじき・人参・蓮 根・グリーンピース/白菜・大根・人参・し めじ	566 485	17 14.2	1.3 1.1	
23	金	ごはん ハヤシライス 切干大根のナムル	お茶 チーズ	牛乳 マシュマロフレーク	米・豚肉・玉葱・人参・しめじ・エリンギ /切干大根・人参・きゅうり	525 459	17.6 16.3	2 1.9	
24	土	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草の和え物	牛乳 バナナチップ	まめびよ ヨーグルトシャーベット	米/鮭・キャベツ・人参・しめじ/もや し・ほうれん草・きゅうり/大根・人参・ 椎茸	482 456	21.7 21.1	1.8 1.6	
25	日	*お弁当対応となります(園で用意します)*			お茶 チーズ	ジョア ロールケーキ			
26	月	ふり かけ 鱈の西京焼き ブロッコリーのマヨサラダ	お茶 おせんべい	牛乳 メロンパン風トースト	米・ふりかけ/鱈/ブロッコリー・きゅう り・コーン/鶏卵・玉葱・人参・えのき・ ほうれん草	550 481	21.9 19.7	2.2 1.9	
27	火	ごはん ソースカツ丼 チャプチェ	お茶 小魚	牛乳 ふかし芋	米・とんかつ・キャベツ/春雨・ハム・ にんにく・人参・ピーマン	652 524	21.8 19.4	1.1 1.5	
28	水	パスタ カルボナーラ ツナサラダ	お茶 チーズ	牛乳 焼きおにぎり	スパゲティ・ベーコン・玉葱・しめじ/ ツナ・キャベツ・小松菜・きゅうり・人参	737 628	25.4 22.6	1.3 1.3	
29	木	ごはん カレイのねぎ塩焼き コールスロー	牛乳 クラッカー	豆乳・チーズ マリー・ハッピーターン	米/カレイ・生姜・にんにく・長葱/キャ ベツ・人参・きゅうり・コーン/厚揚げ・ 大根・しめじ・小松菜	575 554	25.7 24	2.6 2.3	
30	金	ごはん 鶏肉のフレーク焼き ジャーマンポテト	牛乳 バナナチップ	フルーツヨーグルト	米/鶏肉・チーズ・コーンフレーク/ウ ィンナー・じゃが芋・玉葱/人参・トマ ト・キャベツ・玉葱	483 453	20.1 19.5	1.3 1.2	
						平均	585 520	21.9 20.7	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