



6月 献立表

2024年

水引こども園

日	曜	食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	エネルギーたんぱく質
1	土	《芋植え》 米飯 魚フライみかんソースかけ しょうゆフレンチ 味噌汁	ミルク バイナ 星たべよ 肝油ドロップ	まがやしい・鶏卵・しらす干し ロースハム・油揚げ・煮干し・麦みそ 脱脂粉乳	米・薄力粉・パン粉・なたね油 マヨネーズ・じゃがいも・星たべよ 肝油ドロップ	みかん缶詰・きゅうり・ほうれんそう りょくとうもやし・トマト・えのきたけ たまねぎ・にんじん・こねぎ バインアップル・だし昆布	626kcal 28.3g
3	月	米飯 鶏の甘だれかけ スパゲティサラダ けんちん汁	ミルク バナナ アンパンマンせんべい 肝油ドロップ	鶏もも・ロースハム・木綿豆腐 鶏ひき肉・油揚げ・煮干し・脱脂粉乳	米・かたくり粉・なたね油・砂糖 カコー・ガッティ・マヨネーズ アンパンマンソフトせんべい 肝油ドロップ	きゅうり・にんじん・スイートソフ詰・トマト 乾しいたけ・ごぼう・こねぎ・バナナ だし昆布	593kcal 25.4g
4	火	米飯 うま煮 味噌汁	ミルク ★黒糖蒸しパン	鶏もも・厚揚げ・かつお節・煮干し 麦みそ・脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳	米・じゃがいも・なたね油・砂糖 薄力粉・黒砂糖	にんじん・ごぼう・乾しいたけ・だし昆布 グリンピース水煮・キャベツ・たまねぎ りょくとうもやし・えのきたけ・こねぎ	545kcal 24.1g
5	水	米飯 麻婆豆腐 わかめスープ	麦茶 ★フルーチェの パパロア	豚ひき肉・木綿豆腐・麦みそ かつお節・普通牛乳・ネッア クリーム ゼラチン	米・かたくり粉・砂糖・ごま油・ごま オレオクッキー・有塩バター	にんじん・にら・たまねぎ・たけのこ 乾しいたけ・生わかめ・根深ねぎ・にんじん フルーチェ	559kcal 17.8g
6	木	麦ご飯 肉団子スープ 納豆和え だし巻き卵	ミルク オレンジ おにぎりせんべい 肝油ドロップ	豚ひき肉・かつお節・挽きわり納豆 しらす干し・鶏卵・脱脂粉乳	米・押し麦・ごま・かたくり粉 普通はるさめ・砂糖 おにぎりせんべい・肝油ドロップ	ほしひじき・ほうれんそう・にんじん たけのこ・乾しいたけ・たまねぎ・キャベツ こねぎ・りょくとうもやし・こまつな 昆布つくだ煮・パレンシアオレンジ・だし昆布	525kcal 26.9g
7	金	米飯 松風焼き おさ汁	麦茶 ★タコさんドッグ	鶏ひき肉・豚ひき肉・麦みそ 普通牛乳・鶏卵・しらす干し 木綿豆腐・煮干し・かつお節 ウィンナー・調整豆乳	米・ごま・砂糖・パン粉・チーズ ネット・ミックス・マヨネーズ・ケチャップ	ほしひじき・こねぎ・たまねぎ りょくとうもやし・きゅうり・スイートソフ詰 レモン・トマト・あおさ・切干しだいこん にんじん・だし昆布	574kcal 27.4g
8	土	米飯 焼きそば 味噌汁	ミルク バイナ チョイス 肝油ドロップ	豚ばら 厚揚げ・煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・中華麺・なたね油・じゃがいも チョイス・肝油ドロップ	たまねぎ・キャベツ・にんじん・青ピーマン りょくとうもやし・えのきたけ・こねぎ バインアップル・だし昆布・あおのり	571kcal 23.1g
10	月	米飯 高野豆腐のオランダ煮 沢煮椀	ミルク ★たまねぎおにぎり	高野豆腐・鶏もも・かつお節・豚もも 豚ばら・煮干し・脱脂粉乳	米・かたくり粉・なたね油・じゃがいも 砂糖・天かす・ごま	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ 青ピーマン・グリーンピース・ごぼう・たけのこ こねぎ・だし昆布	585kcal 21.7g
11	火	《誕生会》 アンパンマンライス スルスル酢の物	チキンカツ レタススープ プリン	豚ひき肉・魚肉ソーセージ・鶏もも 鶏卵・ロースハム	米・砂糖・有塩バター・薄力粉 パン粉・なたね油・普通はるさめ・ごま カクドブレィグ・ケチャップ	たまねぎ・のりのつくだ煮・にんじん りょくとうもやし・きゅうり・トマト・レタス スイートソフ詰	681kcal 28.8g
12	水	米飯 栄養きんぴら 味噌汁	ミルク バナナ ばかうけ 肝油ドロップ	豚ばら・焼き竹輪・かつお節・煮干し 麦みそ・脱脂粉乳	米・ごま・なたね油・砂糖・ばかうけ 肝油ドロップ	ほしひじき・ごぼう・にんじん・さやいんげん たまねぎ・西洋かぼちゃ・えのきたけ キャベツ・こねぎ・バナナ・だし昆布	557kcal 20.9g
13	木	雑穀ご飯 ポークビーンズ 春雨スープ	麦茶 ★ミニパフェ	だいた・ひよこまめ・ベーコン・豚ばら ロースハム・鶏卵・普通牛乳 アイスクリューム・ネッア クリーム	米・雑穀米・じゃがいも・ケチャップ 有塩バター・砂糖・普通はるさめ コーンフレーク ミルクチョコレート・マンナウエハース	にんじん・グリーンピース水煮・たまねぎ こまつな・フルーチェ	569kcal 18.0g
14	金	米飯 魚の竜田揚げ 白和え すまし汁	麦茶 ★きなこサンド	まさば・木綿豆腐・麦みそ・鶏もも 煮干し・きな粉	米・砂糖・かたくり粉・なたね油・ごま サンド用パン・マーガリン	にんじん・ほうれんそう・トマト 西洋かぼちゃ・たまねぎ・切干しだいこん えのきたけ・にんじん・こねぎ・だし昆布	579kcal 24.1g
15	土	《保護者参観・家庭教育学級》 ハヤシライス フルーツヨーグルト	雪の宿	豚ばら・豚もも・ヨーグルト	米・なたね油・砂糖・雪の宿 ハヤシルウ	たまねぎ・にんじん・もも缶詰 マッシュルーム水煮缶詰・えだまめ ほんしめじ・みかん缶詰・バインアップル缶詰	582kcal 15.6g
17	月	米飯 たらこスパゲティ コンソメスープ	ミルク オレンジ 源氏パイ 肝油ドロップ	たらこ・しばえび・ウィンナー 脱脂粉乳	米・カコー・ガッティ・マヨネーズ なたね油・源氏パイ・肝油ドロップ	たまねぎ・にんじん・青ピーマン ぶなしめじ・焼きのり・キャベツ ほうれんそう・スイートソフ詰・こねぎ パレンシアオレンジ	582kcal 22.7g
18	火	米飯 蓮根入りハンバーグ 大豆マリネ 味噌汁	ミルク バナナ ミニサラダ 肝油ドロップ	豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳・だいた 油揚げ・煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・パン粉・砂糖・かたくり粉 なたね油・ごま・じゃがいも ミニサラダ・肝油ドロップ	たまねぎ・れんこん・きゅうり スイートソフ詰・トマト・えのきたけ にんじん・こねぎ・バナナ・だし昆布	598kcal 28.5g
19	水	麦ご飯 酢豚 かきたま汁	麦茶 ★ココアバター クッキー	豚もも・鶏卵・しらす干し・鶏卵	米・押し麦・かたくり粉・なたね油・砂糖 有塩バター・ケチャップ・薄力粉 グラニュー糖	たけのこ・にんじん・青ピーマン 乾しいたけ・たまねぎ・バインアップル缶詰 ほうれんそう・えのきたけ・こねぎ・だし昆布	583kcal 17.0g
20	木	米飯 ひじき炒り煮 味噌汁	ミルク ★二色おにぎり	豚ひき肉・油揚げ・焼き竹輪 かつお節・ウィンナー・厚揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・なたね油・砂糖・わかめふりかけ ゆかりふりかけ	ほしひじき・にんじん・青ピーマン ぶなしめじ・たまねぎ・キャベツ・こねぎ 味付けのり・だし昆布	585kcal 26.2g
21	金	米飯 魚の西京焼き ほうれん草の磯辺和え すまし汁	ミルク ★フレンチトースト	しらす干し・麦みそ・まくろ缶詰 絹ごし豆腐・煮干し・脱脂粉乳・鶏卵 普通牛乳	米・砂糖・ごま・食パン マーガリン	ほうれんそう・にんじん・りょくとうもやし 焼きのり・トマト・たまねぎ・切干しだいこん 乾しいたけ・えのきたけ・こねぎ・だし昆布	580kcal 32.5g
22	土	米飯 切干大根の煮物 味噌汁 チーズ	ミルク バイナ ぼたぼた焼き 肝油ドロップ	豚ばら・かつお節・厚揚げ・煮干し 麦みそ・脱脂粉乳	米・じゃがいも・なたね油・砂糖 チーズ・ぼたぼた焼き・肝油ドロップ	切干しだいこん・乾しいたけ・にんじん たけのこ・さやいんげん・たまねぎ キャベツ・ぶなしめじ・こねぎ バインアップル・だし昆布	593kcal 23.7g
24	月	米飯 八宝菜 ひじき納豆	ミルク ★マドレーヌ	豚もも・しばえび・あさり 蒸しかまぼこ・挽きわり納豆 しらす干し・脱脂粉乳・鶏卵	米・砂糖・かたくり粉・ごま油 薄力粉・有塩バター	たけのこ・りょくとうもやし・キャベツ にんじん・きくらげ・えだまめ スイートソフ詰・ほしひじき・こまつな レモン	579kcal 30.7g
25	火	米飯 ベーコンコロケ パンパンジー 味噌汁	麦茶 ★チヂミ	ベーコン・ささ身・絹ごし豆腐・煮干し 麦みそ・豚ばら・プロセスチーズ 普通牛乳	米・じゃがいも・パン粉・なたね油 砂糖・薄力粉・かたくり粉 ごま油・ケチャップ	ほしひじき・にんじん・たまねぎ・きゅうり キャベツ・トマト・りょくとうもやし・だし昆布 ほうれんそう・生わかめ・こねぎ・にら	568kcal 21.6g
26	水	雑穀ご飯 親子汁 レバーのケチャップ煮	ミルク オレンジ ムーンライト 肝油ドロップ	鶏もも・鶏卵・木綿豆腐・煮干し かつお節・牛レバー・豚もも 普通牛乳・脱脂粉乳	米・雑穀米・なたね油 中ざら糖・かたくり粉・砂糖 ムーンライト・肝油ドロップ ケチャップ	たまねぎ・乾しいたけ・にら・にんじん ほうれんそう・だし昆布・トマト パレンシアオレンジ	568kcal 27.6g
27	木	米飯 ジャージャー麺 いらいこ大豆	麦茶 ★ももゼリー 白い風船	豚ひき肉・麦みそ・鶏卵・かつお節 だいた・煮干し・アガー	米・中華めん・砂糖・ごま油 かたくり粉・なたね油・ごま しろういふうせん	こねぎ・キャベツ・きゅうり・トマト 乾しいたけ・もも缶詰	555kcal 24.3g
28	金	米飯 手作りさつま揚げ リヨネーズポテト 味噌汁	ミルク ★ふくれ菓子	すけとうだら・ベーコン・煮干し 麦みそ・脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳	米・なたね油・じゃがいも 有塩バター・さつまいも・薄力粉 黒砂糖・重曹・はちみつ	れんこん・ごぼう・にんじん・にら・たまねぎ えだまめ・トマト・えのきたけ・キャベツ こねぎ・だし昆布	572kcal 26.2g
29	土	米飯 なすと豚肉の味噌炒め すまし汁	ミルク バナナ まがりせんべい 肝油ドロップ	豚ばら・豚もも・厚揚げ・麦みそ 絹ごし豆腐・煮干し・脱脂粉乳	米・赤ピーマン・黄ピーマン・ごま油 砂糖・まがりせんべい・肝油ドロップ	なす・たまねぎ・青ピーマン・にんじん 乾しいたけ・ほうれんそう・えのきたけ こねぎ・バナナ・だし昆布	562kcal 23.4g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
572 kcal	24.1 g	18.0 g	299 mg	2.9 mg	288 μg	0.39 mg	0.43 mg	37 mg

※ ★マークは手作りおやつです。