

令和元年



6月のメニュー



曜日	献立名	昼食	おやつ	体を作るもとなる	体の調子を整える	力や熱になる	エネルギー		糖白	
							脂質	水分	脂質	水分
1 土		ゆかりごはん・コーンたっぷりポトフ ゆでたまご・バナナ	たまりせんべい 野菜ジュース	ウインナー・卵	ゆかり・きゃべつ・たまねぎ・にんじん・コーン・バナナ・野菜ジュース	米・米油・じゃがいも・せんべい	431	10.9	372	9.6
							9.1	1.6	7.9	1.3
2 日		♪休園♪								
3 月		チキンカレーライス・レタスサラダ チーズ・キウイフルーツ	手作りプリン・昆布 麦茶	鶏肉・ハム・チーズ・卵・豆 乳・昆布	玉ねぎ・人参・レタス・きゅうり・コーン・キウイ	米・米油・薄力粉・ じゃがいも	519	19.4	451	17.2
							14.3	1.6	12.9	1.4
4 火		黒米ごはん・あさりのみそ汁・鮭のマヨコーン 焼き・ほうれん草の胡麻和え・ミニトマト	人参チーズ蒸しパン 麦茶	油揚げ・あさり・鮭・チーズ・ 黒干し・ごま	きゃべつ・玉ねぎ・コーン・ほう れん草・もやし・ミニトマト・人 参	米・黒米・マヨネー ズ・薄力粉	505	20.4	423	15.9
							14.6	1.7	12.1	1.3
5 水		しらすとオクラのねばねば丼・わかめスープ こぶき芋・チーズ・バナナ	お豆腐スコーン 麦茶	鮎魚・卵・しらす・ごま・チー ズ・豆腐・わかめ	ねぎ・アスパラ・オクラ・人参・ 小松菜・玉ねぎ・バナナ	米・じゃがいも・薄 力粉・米油	595	18.9	531	16.3
							15.7	1.7	14.3	1.4
6 木		黒米ごはん・切干大根のみそ汁・カレイの煮つ け・アスパラのソテー・オレンジ	米粉パン(黒ゴマ) 麦茶	油揚げ・カレイ・黒干し・黒ゴ マ・卵・魚肉ソーセージ	きゃべつ・切干大根・長ネギ・ しょうが・人参・コーン・オレンジ	米・黒米・じゃがい も・米粉・米油	500	17.9	430	14
							10	1.9	8.9	1.6
7 金		マーボー豆腐丼・卵スープ ひじき入り中華サラダ・キウイフルーツ	ゆべし・するめ 麦茶	豆腐・ひき肉・卵・ごま・わか め・魚肉ソーセージ・ひじき・ 豆腐・するめ	長ネギ・人参・にら・しょうが・ もやし・きゅうり・人参・キウイ	米・片栗粉・米油・ 薄力粉・ごま油	490	17.7	420	14.8
							10.5	1.7	8.6	1.4
8 土		豚丼・わかめスープ・ブロッコリー・バナナ	たまりせんべい 麦茶	豚肉・わかめ・ごま	玉ねぎ・人参・グリーンピース・長 ネギ・ブロッコリー・バナナ	米・米油・せんべい	458	11.4	381	9.3
							16.4	0.9	13.2	0.7
9 日		♪休園♪								
10 月		キャベツたっぷり豆乳シチュー・わかめスープ ツナ切干大根サラダ・チーズ・オレンジ	りんごゼリー・黒干し 麦茶	鶏肉・豆乳・ツナ・チーズ・寒 天・黒干し・わかめ	ねぎ・玉ねぎ・にんじん・キャベツ・切 干大根・レタス・トマト・コーン・オレンジ・ グリーンピース・リンゴジュース	米・米油・じゃがい も・薄力粉	500	17.4	422	14.8
							12.7	1.9	10.8	1.5
11 火		黒米ごはん・玉ねぎのみそ汁 鶏のからあげ・ひじきの煮物・メロン	米粉パン 麦茶	わかめ・鶏肉・黒干し・さつま 揚げ・高野豆腐・ひじき	玉ねぎ・しめじ・しょうが・人 参・グリーンピース・メロン	米・黒米・米油・片 栗粉・米粉・じゃがい も	513	16	413	12.8
							11.3	2.1	9.1	1.7
12 水		ごはん・野菜スープ・ジャーマンオムレツ 春雨サラダ・キウイフルーツ	シュガーラスク 麦茶	卵・ベーコン・ハム・ごま	きゃべつ・玉ねぎ・コーン・人 参・グリーンピース・水菜・キウ イ・ケチャップ	米・じゃがいも・パ ター・食パン・香 雨・ごま油	489	12.1	419	10.2
							14.3	1.4	12.5	1.2
13 木		黒米ごはん・もずくスープ・タラのムニエル ブロッコリーコーンサラダ・オレンジ	きなこバターサンド・するめ 麦茶	卵・もずく・ごま・タラ・魚肉 ソーセージ・きなこ・するめ	ブロッコリー・コーン・長ネギ・ 人参・グリーンピース・バナナ・キウ イ・みかん缶・パイナップル	米・黒米・バター・ 薄力粉・米油・食 パン	536	19.5	461	16
							16.9	1.7	14.5	1.4
14 金		高野豆腐のふわふわ卵丼・貝だくさんみそ汁 ぎんぴらごぼう・バナナ	じゃがバター 麦茶	卵・高野豆腐・油揚げ・黒干 し・ごま・さつま揚げ・こんに ゃく	玉ねぎ・干ししいたけ・グリーン ピース・きゃべつ・人参・さやい んげん・大根・ごぼう・バナナ	米・米油・じゃがい も・バター	497	14.5	427	12
							11.4	1.6	9.6	1.3
15 土		♪愛情弁当日♪	たまりせんべい 麦茶			せんべい				
16 日		♪休園♪								
17 月		ごはん・お豆のスープ・チキンピカタ 切干大根の豆乳煮・キウイフルーツ	小倉蒸しパン 麦茶	大豆・鶏肉・卵・さつま揚げ・ ちくわ・豆腐・小豆	玉ねぎ・コーン・さやいんげん・ グリーンピース・小松菜・人参・切 干大根・干ししいたけ・キウイ	米・薄力粉・パ ター・米油・ホッ ターキミックス	523	17.8	450	15
							11.2	1.7	9.3	1.4
18 火		黒米ごはん・豚汁・ひじき入り納豆和え・たこさん ウインナー・キャベツのおかか和え・オレンジ	いもち・昆布 麦茶	豚肉・油揚げ・納豆・チーズ・ 豚のり・ごま・ひじき・ウイ ナー・かつお節・昆布	大根・玉ねぎ・ほうれん草・人 参・長ネギ・干ししいたけ・きゃ べつ・もやし・オレンジ	米・黒米・さといも・こ んにゃく・じゃがいも・ 片栗粉・バター	514	18.5	442	15.6
							17.9	1.8	15.7	1.6
19 水		ごはん・レタススープ・ちくわの磯部揚 げ・ナスのそぼろ煮・バナナ	たまりせんべい 麦茶	ちくわ・あおりの・とりひき肉	レタス・玉ねぎ・コーン・ナス・ 人参・グリーンピース・バナナ	米・春雨・薄力粉・ 米油・片栗粉・せん べい	478	12.8	411	10.9
							9.4	1.2	7.9	0.9
20 木		黒米ごはん・カレースープ あじの香味焼き・パスタサラダ・チーズ	あじさいゼリー・するめ 麦茶	アジ・ハム・チーズ・するめ・ 寒天	玉ねぎ・人参・グリーンピース・カ レー粉・にんにく・パセリ・キャ ベツ・リンゴジュース・ぶどう ジュース	米・黒米・じゃがい も・パン粉・マヨ ネーズ・スパゲティ	481	17.2	393	13.5
							14.9	1.7	11.9	1.4
21 金		食育デー♪ (おにぎり・貝だくさんみそ汁 焼きししゃも)	米粉パン(コーンマヨ) 麦茶	油揚げ・黒干し・ししゃも	たまねぎ・きゃべつ・大根・人 参・さやいんげん・コーン・しめ じ	米・米粉・米油・マ ヨネーズ・じゃがい も	534	19.2	459	15.8
							10.4	1.8	9.3	1.4
22 土		親子丼・ウインナー入り野菜スープ ブロッコリー・バナナ	たまりせんべい りんごジュース	卵・鶏肉・ウインナー	玉ねぎ・グリーンピース・干しシイタケ・ キャベツ・人参・コーン・ブロッ コリー・バナナ・りんごジュース	米・米油・せんべい	431	13.8	366	11.4
							9.5	1	7.7	0.8
23 日		♪休園♪								
24 月		ごはん・豆腐のみそ汁・鶏肉の照り焼き ほうれん草としらす和え・オレンジ	米粉パン 麦茶	豆腐・わかめ・黒干し・鶏肉・ しらす	玉ねぎ・もやし・ほうれん草・人 参・オレンジ	米・ごま油・米油・ 米粉	461	16.1	399	13.3
							9.1	2	7.5	1.7
25 火		黒米ごはん・にらともやしのみそ汁 サバの竜田揚げ・コーンスロー・バナナ	水ようかん・黒干し 麦茶	黒干し・さば・ハム・小豆・寒 天	もやし・玉ねぎ・にら・しょう が・きゃべつ・きゅうり・コー ン・バナナ	米・黒米・片栗粉・ 米油・マヨネーズ	558	20.7	458	16.9
							18.2	1.8	13.7	1.4
26 水		ひじきごはん・モロヘイヤのみそ汁・切干大根入り 卵焼き・ごまポテト・キウイフルーツ	バナナパウンドケーキ 麦茶	ひじき・油揚げ・豆腐・黒干 し・卵・ぶたひき肉・豆腐・ご ま	人参・モロヘイヤ・玉ねぎ・グ リーンピース・キウイ・さやいんげ ん・切干大根・バナナ	米・米油・薄力粉・ホッ ターキミックス・じゃ がいも・ごま油	523	16.5	452	13.8
							15.8	1.8	13.9	1.5
27 木		黒米ごはん・えのきのみそ汁 鮭のレモン蒸し・エッグポテトサラダ・バナナ	たまりせんべい 麦茶	わかめ・鮭・黒干し・卵・魚肉 ソーセージ	人参・えのきだけ・レモン・人 参・コーン・ゆかり・バナナ・ きゅうり	米・黒米・じゃがい も・マヨネーズ・せ んべい	549	18.9	476	14.9
							9.4	1.7	7.4	1.4
28 金		チキンライス・トマトスープ アスパラ入りグラタン・ブロッコリー・オレンジ	お誕生ケーキ 麦茶	鶏肉・ベーコン・チーズ・生ク リーム・卵・豆腐	玉ねぎ・人参・グリーンピース・ト マト・きゃべつ・アスパラ・ブ ロッコリー・オレンジ・パイナップ ル・ケチャップ	米・米油・バター・ パン粉・薄力粉・ じゃがいも	544	17.6	474	15.1
							15.8	1.1	14.2	0.9
29 土		二色丼・わかめスープ・チーズ・バナナ	たまりせんべい 麦茶	ひき肉・卵・わかめ・ごま・ チーズ	グリーンピース・長ネギ・バナナ	米・米油・せんべい	402	15.4	343	12.9
							10.3	1.6	8.8	1.3
30 日		♪休園♪								

食材の入荷により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※おやつとするめいか・黒干し・昆布はうさぎ・きりん・ぞう組に提供します。りす組には昆布・黒干しを提供します。

※6月に新しく、カレー・モロヘイヤ・水菜・きな粉を提供予定です。

※太枠の食材を確認し、初めて食べるお子様はご家庭で食べてみてください。何か気になる症状がございましたら担任までご報告お願い致します。

(3~5歳) (1~2歳)