

6月 献立表 (前半)

認定こども園末光幼稚園

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 土	麻婆どんぶり チンゲン菜の中華スープ バナナ	米、食パン、マーガリン、油、片栗粉、グラニュー糖、砂糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ	バナナ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、しょうが	クラッカー シュガートースト	エネルギー 429 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 12.0 g カルシウム 106 mg
3 月	チャーハン 海藻サラダ 豆乳スープ	米、油、砂糖	牛乳、豆乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、ブルーベリージャム、マッシュルーム、ピーマン、ひじき、わかめ、あおのり	牛乳 フリッツ 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 470 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 14.2 g カルシウム 205 mg
4 火	ごはん 鶏肉の麹焼き ほうれん草のナムル じゃがいものみそ汁	米、じゃがいも、米粉、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、つぶしあん、米みそ、油揚げ	ほうれんそう、もやし、にんじん、ねぎ、ごま、わかめ	牛乳 あられ 牛乳 あずき蒸しパン	エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 16.4 g カルシウム 227 mg
5 水	ごはん ホイコーロー きゅうりと人参の昆布あえ 豆腐とわかめのスープ	米、はるさめ、なたね油、砂糖	牛乳、豚肉、木綿豆腐、カルピス、米みそ	きゅうり、キャベツ、みかん缶、ピーマン、にんじん、ねぎ、塩こんぶ、粉かんでん、わかめ	牛乳 サブレ 牛乳 カルピスゼリー	エネルギー 471 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 16.8 g カルシウム 221 mg
6 木	ごはん さばの竜田揚げ ポテトサラダ 白菜のスープ	米、じゃがいも、米粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、さば、ハム、きな粉	はくさい、にんじん、きゅうり、しめじ、コーン、しょうが	牛乳 ビスケット 牛乳 にんじんもち	エネルギー 555 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 22.8 g カルシウム 183 mg
7 金	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き はるさめとトマトのサラダ もやしスープ	ロールパン、はるさめ、砂糖、ごま油、米	牛乳、鶏もも肉、ハム	きゅうり、もやし、トマト、にんじん、マーマレード、ねぎ、ごま	牛乳 ビスコ 牛乳 ごましおむすび	エネルギー 473 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 14.0 g カルシウム 206 mg
8 土	焼きそば ペイクドじゃが 小松菜のスープ	焼きそばめん、じゃがいも、さつまいも、油、砂糖	豚肉	もやし、こまつな、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、レモン果汁、あおのり	クラッカー さつまいもの レモン煮	エネルギー 352 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 12.0 g カルシウム 100 mg
10 月	そぼろ牛丼 小松菜のしらすサラダ 麩のみそ汁	米、食パン、油、焼ふ、砂糖、片栗粉	牛乳、焼き豆腐、牛ひき肉、米みそ、しらす干し	にんじん、たまねぎ、こまつな、キャベツ、ねぎ、いちごジャム、わかめ、しょうが	牛乳 フリッツ 牛乳 ジャムトースト	エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 19.3 g カルシウム 274 mg
11 火	ごはん 鶏肉のコーンフ레이크焼き キャベツとちくわの和え物 かぼちゃのみそ汁	米、砂糖、コーンフ레이크	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、米みそ、油揚げ	トマト、キャベツ、りんご天然果汁、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、ごま、レモン果汁、粉かんでん	牛乳 あられ 牛乳 トマトゼリー	エネルギー 455 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 11.4 g カルシウム 217 mg
12 水	ごはん 豚肉のすき焼き風煮物 さつまい	米、フライドポテト、さつまいも、砂糖	牛乳、豚肉、焼き豆腐、米みそ、油揚げ	はくさい、たまねぎ、だいこん、しらたき、えのき、ねぎ、にんじん	牛乳 サブレ 牛乳 フライドポテト	エネルギー 544 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 19.9 g カルシウム 234 mg
13 木	ごはん 焼あじのマリネ マカロニサラダ わかめスープ	米、片栗粉、マカロニ、砂糖、油	牛乳、豆乳、あじ、ハム、きな粉	きゅうり、たまねぎ、にんじん、コーン、ねぎ、わかめ	牛乳 ビスケット 牛乳 豆乳もち	エネルギー 521 kcal たんぱく質 17 g 脂質 17 g カルシウム 202 mg
14 金	カレーライス かみかみサラダ フルーツゼリー	米、さつまいも、じゃがいも、油、ごま油、砂糖、フルーツゼリー	牛乳、豚肉、さきいか	たまねぎ、にんじん、きゅうり、だいこん、グリーンピース	牛乳 ビスコ 牛乳 ふかし芋	エネルギー 521 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 16.5 g カルシウム 202 mg

6月 献立表 (後半)

認定こども園末光幼稚園

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
15 土	スパゲティポリタン 人参と豆腐のサラダ オレンジ	スパゲティ、米、油、砂糖	木綿豆腐、ベーコン	にんじん、たまねぎ、オレンジ、マッシュルーム缶、コーン、きゅうり、ピーマン、すりごま	クラッカー わかめむすび	エネルギー 476 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 12.3 g カルシウム 68 mg
17 月	もずくどんぶり 五目みそ汁 バナナ	米、マカロニ、砂糖	牛乳、豚ひき肉、米みそ、きな粉、油揚げ	バナナ、もずく、かぼちゃ、たまねぎ、コーン、にんじん、ごぼう、赤ピーマン、ねぎ、ピーマン	牛乳 ブリッツ 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 498 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 12.3 g カルシウム 198 mg
18 火	ごはん 豚肉と野菜のカレー炒め かぼちゃのみそ汁 フルーツゼリー	米、小麦粉、バター、コーンフレーク、砂糖、油、フルーツゼリー	牛乳、豚肉、米みそ、卵、油揚げ	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ピーマン、ねぎ	牛乳 あられ 牛乳 ロックケーキ	エネルギー 532 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 16.9 g カルシウム 193 mg
19 水	ごはん 鶏肉ののり風味焼き じゃが芋きんぴら きゃべつのみそ汁	米、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、米みそ、油揚げ	りんご濃縮果汁、キャベツ、にんじん、ピーマン、粉かんでん、焼きのり、わかめ	牛乳 サブレ 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 401 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 9.1 g カルシウム 186 mg
20 木	ごはん さわらのごま焼き 小松菜とコーンの和え物 豆腐のみそ汁	米、ホットケーキ粉、砂糖、無塩バター	牛乳、さわら、木綿豆腐、豆乳、卵、米みそ、油揚げ	こまつな、にんじん、コーン、ごま、ねぎ、わかめ	牛乳 ビスケット 牛乳 人参ケーキ	エネルギー 494 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 16.3 g カルシウム 322 mg
21 金	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 もやしのみそ汁	米、米粉、砂糖、油	牛乳、生揚げ、豆乳、豚ひき肉、米みそ、油揚げ	もやし、たまねぎ、にんじん、えのき、いちごジャム、グリーンピース、ねぎ、わかめ	牛乳 ビスコ 牛乳 ジャム蒸しパン	エネルギー 495 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 17.3 g カルシウム 305 mg
22 土	他人丼 具だくさんみそ汁 パイン	米、ホットケーキ粉、ごま油、砂糖	卵、木綿豆腐、牛肉、牛乳、米みそ、油揚げ	パイン缶、たまねぎ、はくさい、にんじん、なす、ねぎ、干しいたけ、わかめ	クラッカー ココアホットケーキ	エネルギー 488 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 16.2 g カルシウム 116 mg
24 月	ハヤシライス 大根のツナマヨあえ バナナ	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、牛肉、ツナ油漬缶	たまねぎ、ぶどう濃縮果汁、バナナ、だいこん、きゅうり、にんじん、マッシュルーム、コーン、粉かんでん	牛乳 ブリッツ 牛乳 ぶどうゼリー	エネルギー 519 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 18.0 g カルシウム 181 mg
25 火	ごはん なすとピーマンのみそ炒め きゅうりのゆかりあえ 豆腐のすまし汁	米、食パン、砂糖、なたね油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩)、きな粉、米みそ	なす、きゅうり、ピーマン、ねぎ、わかめ	牛乳 あられ 牛乳 きな粉パン	エネルギー 437 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 11.9 g カルシウム 220 mg
26 水	お弁当の日 (誕生日) かえる蒸しパン	米粉、オートミール、コーンフレーク、油、砂糖	牛乳、豆乳	ほうれんそう、干しぶどう	牛乳 サブレ 牛乳 オートミールスナック	エネルギー 268 kcal たんぱく質 7.4 g 脂質 10.9 g カルシウム 171 mg
27 木	ごはん さけのみそマヨ焼き キャベツのごま酢あえ じゃが芋のすまし汁	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、さけ、白みそ	バナナ、キャベツ、しめじ、きゅうり、にんじん、ねぎ、すりごま	牛乳 ビスケット 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 493 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 13.4 g カルシウム 222 mg
28 金	ロールパン 豆腐ハンバーグ コールスローサラダ 豆乳スープ	ロールパン、米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豆乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ベーコン、しらす干し、かつお節	キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、マッシュルーム、にんじん、コーン、ねぎ	牛乳 ビスコ 牛乳 しらすむすび	エネルギー 554 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 21.9 g カルシウム 249 mg
29 土	中華丼 もやしスープ バナナ	米、じゃがいも、片栗粉、ごま油、砂糖	豚肉	バナナ、はくさい、もやし、にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、黒きくらげ、しょうが、にんにく	クラッカー じゃがもち	エネルギー 348 kcal たんぱく質 10.2 g 脂質 5.7 g カルシウム 35 mg

