

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 | | |
| 02 — 月 — | 鶏そぼろ丼 — おくらの梅おかかか和え — もずくスープ | 米、油、片栗粉、砂糖、グ ラニュー糖 | 牛乳、鶏ひき肉、かつお 節 | オクラ、にんじん、たまね ぎ、もずく、ほうれんそう、 コーン、えのきたけ、ね ぎ、しいたけ、うめ | 牛乳 ヒスコ — 牛乳 — スティックパイ | エネルギー 439 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 14.5 g カルシウム 199 mg |
| 03 — 火 — | ごはん — 豆腐の肉みそあんかけ — さつまいものみそ汁 — バナナ | 米、食パン、さつまいも、 砂糖、片栗粉、粉糖 | 牛乳、焼き豆腐、卵、豚 ひき肉、米みそ、油揚げ | バナナ、なす、たまねぎ、 キャベツ、にんじん、ねぎ | 牛乳 クラッカー — 牛乳 — パンブティング | エネルギー 549 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 17.0 g カルシウム 313 mg |
| 04 — 水 — | ごはん — さわらのチリソース — アスパラサラダ — わかめとしめじのスープ | 米、マヨネーズ、砂糖、 油、片栗粉 | 牛乳、さわら | グリーンアスパラガス、リ んご濃縮果汁、ぶどう濃 縮果汁、たまねぎ、しめ じ、赤ピーマン、黄ピーマ ン、にんじん、わかめ、粉 かんとん | 牛乳 ブリッツ — 牛乳 — あじさいゼリー | エネルギー 469 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 17.8 g カルシウム 162 mg |
| 05 — 木 — | ごはん — ビーフストロガノフ — フレンチサラダ | 米、じゃがいも、片栗粉、 なたね油、砂糖、マヨネー ズ、油 | 牛乳、牛肉、ツナ、生ク リーム | たまねぎ、キャベツ、にん じん、マッシュルーム、きゅ うり、コーン、あおのり | 牛乳 あられ — 牛乳 — 塩マヨポテト | エネルギー 690 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 21.2 g カルシウム 180 mg |
| 06 — 金 — | ロールパン — ベジスクランブルエッグ — ささみスープ — フルーツゼリー | ロールパン、米 | 牛乳、卵、蒸し鶏、油揚 げ | たまねぎ、にんじん、いん げん、みずな | 牛乳 サブレ — 牛乳 — こぎつねおにぎり | エネルギー 461 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 14.7 g カルシウム 210 mg |
| 07 — 土 — | 小松菜チャーハン — えのきの中華スープ — オレンジ | 米、ごま油、油 | 牛乳、豚ひき肉 | オレンジ、こまつな、たま ねぎ、にんじん、えのきた け、コーン、ねぎ、わかめ | ビスケット — ピーチフルーチェ | エネルギー 344 kcal たんぱく質 9.2 g 脂 質 8.4 g カルシウム 173 mg |
| 09 — 月 — | ごはん — 根菜のごまだれ煮 — 豆腐のすまし汁 | 米、さといも、ホットケーキ 粉、砂糖、油 | 牛乳、木綿豆腐、鶏肉、 豆乳、カルピス、白みそ | れんこん、たまねぎ、こん にゃく、にんじん、かいわ れ、すりごま、干しいた け、いんげん | 牛乳 ヒスコ — 牛乳 — カルピス蒸しぼん | エネルギー 493 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 9.2 g カルシウム 222 mg |
| 10 — 火 — | ごはん — 鮭のカレー風味揚げ — キャベツの昆布あえ — 油揚げのみそ汁 | 米、油、片栗粉、砂糖 | 牛乳、鮭、米みそ、油揚 げ | キャベツ、オレンジ濃縮果 汁、たまねぎ、にんじん、 ねぎ、塩こんぶ、粉かんと ん、わかめ、しょうが | 牛乳 クラッカー — 牛乳 — オレンジゼリー | エネルギー 460 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 14.5 g カルシウム 208 mg |
| 11 — 水 — | ごはん — 焼麩と野菜の卵とじ — ほうれん草のスープ | 米、片栗粉、砂糖、焼ふ | 牛乳、卵、鶏ひき肉 | かぼちゃ、たまねぎ、ほう れんそう、スナップえん どう、にんじん、しめじ | 牛乳 ブリッツ — 牛乳 — かぼちゃの みたらしお焼き | エネルギー 447 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 10.2 g カルシウム 187 mg |
| 12 — 木 — | ごはん — 揚げだし豆腐の野菜煮 — もやしのみそ汁 — フルーツゼリー | 米、食パン、片栗粉、油、 マヨネーズ、砂糖 | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき 肉、米みそ、ツナ、油揚げ | たまねぎ、もやし、にんじ ん、キャベツ、赤ピーマ ン、黄ピーマン、しいた け、さやえんどう、ねぎ、 わかめ | 牛乳 あられ — 牛乳 — ツナサンド | エネルギー 563 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 19.2 g カルシウム 260 mg |
| 13 — 金 — | ごはん — 豚肉のみそ焼 — パンブキンサラダ — 梅風味塩スープ | 米、砂糖 | 牛乳、豚肉、米みそ、ハ ム | かぼちゃ、たまねぎ、キャ ベツ、れんこん、にんじ ん、きゅうり、コーン、えだ まめ、うめ | 牛乳 サブレ — 牛乳 — れんこんおむすび | エネルギー 633 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 18.5 g カルシウム 187 mg |
| 14 — 土 — | ピビンバ丼 — 厚揚げの中華風旨煮 — 中華スープ | 米、片栗粉、砂糖、ごま 油 | 生揚げ、豚ひき肉、牛ひ き肉 | もやし、たまねぎ、ほうれ んそう、にんじん、えのき たけ、にら、さやえん どう、いちごジャム | ビスケット — ジャムパイ | エネルギー 383 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 12.2 g カルシウム 119 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 | | |
| 16 — 月 — | ごはん — 鶏肉のコーンフレーク焼き — 野菜ソテー — ポテトスープ | 米、じゃがいも、砂糖、油 | 牛乳、鶏肉、ゼラチン | ブロッコリー、たまねぎ、トマト、にんじん、粉かんでん | 牛乳 ビスコ 牛乳 杏仁豆腐 | エネルギー 419 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 11.1 g カルシウム 199 mg |
| 17 — 火 — | ゆかりごはん — ちくわ磯辺揚げ — 里芋のごま和え — きこのみそ汁 | 米、さといも、フライドポテト、片栗粉、米粉、油、砂糖 | 牛乳、ちくわ、米みそ | にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、いんげん、ねぎ、すりごま、あおのり | 牛乳 クラッカー 牛乳 フライドポテト | エネルギー 571 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 17.6 g カルシウム 202 mg |
| 18 — 水 — | ごはん — カレーライス — バンサンスー — フルーツゼリー | 米、食パン、じゃがいも、はるさめ、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油 | 牛乳、豚肉、ハム、しらす干し | たまねぎ、にんじん、きゅうり、えだまめ、黒ごま | 牛乳 プリッツ 牛乳 じゃこチーズトースト | エネルギー 767 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 20.6 g カルシウム 206 mg |
| 19 — 木 — | ごはん — 鶏肉と卵のすっぱ煮 — キャベツのみそ汁 | 米、コーンフレーク、砂糖、ホットケーキ粉、バター | 牛乳、鶏もも肉、うずら卵、米みそ、油揚げ、調製豆乳 | ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ねぎ、しょうが | 牛乳 あられ 牛乳 コーンフレーク クッキー | エネルギー 492 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 16.8 g カルシウム 207 mg |
| 20 — 金 — | ロールパン — 大豆とかぼちゃのトマト炒め — ツナサラダ | ロールパン、米、マヨネーズ、油 | 牛乳、大豆、鶏もも肉、ツナ | かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、きゅうり、広島菜 | 牛乳 サブレ 牛乳 鮭と広島菜のおむすび | エネルギー 526 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 21.4 g カルシウム 210 mg |
| 21 — 土 — | 鶏肉とスナックのスパゲティ — 温野菜 — コーンスープ | スパゲティ、ロールパン、油 | 調製豆乳、鶏むね肉 | クリームコーン、キャベツ、スナックえんどう、ブルーベリージャム、たまねぎ、ピーマン、にんじん、赤ピーマン、コーン | ビスケット ジャムサンド | エネルギー 448 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 11.1 g カルシウム 68 mg |
| 23 — 月 — | ごはん — 筑前煮 — 豆腐のみそ汁 — バナナ | 米、さといも、食パン、砂糖、バター、アーモンド | 牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、調製豆乳、米みそ、油揚げ | バナナ、にんじん、こんにゃく、れんこん、いんげん、ねぎ、わかめ | 牛乳 ビスコ 牛乳 フロランタン風 トースト | エネルギー 786 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 35.7 g カルシウム 259 mg |
| 24 — 火 — | ごはん — 赤魚のおろし焼き — 小松菜の和え物 — かぼちゃのみそ汁 | 米、砂糖 | 牛乳、赤魚、米みそ、蒸し鶏、油揚げ | だいこん、こまつな、みかん缶、かぼちゃ、パイン缶、にんじん、ねぎ、コーン、粉かんでん | 牛乳 クラッカー 牛乳 フルーツゼリー | エネルギー 411 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 8.3 g カルシウム 256 mg |
| 25 — 水 — | お弁当の日 — (誕生会) — ココアケーキ | ホットケーキ粉、砂糖 | 牛乳、調製豆乳 | バナナ | 牛乳 プリッツ 牛乳 マシュマロビスケット | エネルギー 354 kcal たんぱく質 9.5 g 脂 質 10.2 g カルシウム 281 mg |
| 26 — 木 — | ごはん — 冬瓜と厚揚げの煮物 — じゃがいものみそ汁 | 米、じゃがいも、砂糖 | 牛乳、生揚げ、豚ひき肉、米みそ、きな粉 | たまねぎ、とうがん、にんじん、しめじ、ねぎ、さやえんどう | 牛乳 あられ 牛乳 きな粉おにぎり | エネルギー 507 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 13.1 g カルシウム 260 mg |
| 27 — 金 — | ごはん — 卵焼き — キャロットサラダ — キャベツのコンソメスープ | 米、焼ふ、マヨネーズ、なたね油、砂糖 | 牛乳、卵、豚ひき肉、ツナ | にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、いんげん、すりごま、あおのり | 牛乳 サブレ 牛乳 お麩の のり塩ラスク | エネルギー 464 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 19.8 g カルシウム 208 mg |
| 28 — 土 — | ごはん — 肉団子の甘酢あん — ちゃんぽん風スープ | 米、油、片栗粉、砂糖 | 調製豆乳、牛乳 | キャベツ、たまねぎ、もやし、ピーマン、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、にら | ビスケット ストロベリー フルーチェ | エネルギー 431 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 12.5 g カルシウム 152 mg |
| 30 — 月 — | ごはん — 豚肉の塩だれ焼き — かぼちゃの甘煮 — にんじのみそ汁 | 米、ホットケーキ粉、油、片栗粉、砂糖 | 牛乳、豚肉、米みそ | かぼちゃ、にんじん、黒ごま、みずな、ねぎ、わかめ | 牛乳 ビスコ 牛乳 ソーセージドッグ | エネルギー 646 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 26.6 g カルシウム 335 mg |