

6 月 の 献 立 表

日	曜日	10時の おやつ	献 立	3時の おやつ	エネルギー kcal	蛋白 g	脂肪 g	主な食材
1	月	麦茶 かぼちゃボーロ	豚肉のみそ炒め煮 きゅうりのボリボリ	味付け芋 牛乳 ごまごま豆腐	454 544	16.4 20.3	15.2 16.4	豚肉 キャベツ ピーマン 玉葱 人参 ジャが芋 胡瓜 豆腐
3	火	麦茶 ビスケット	ぎせい豆腐 ピーマン炒め煮	大根とツナの昆布あえ オレンジ 牛乳 むらさき芋パン	433 487	17.0 20.6	14.1 15.2	豆腐 鶏挽肉 玉葱 人参 小松菜 ひじき 卵 大根 ピーマン
4	水	ゼリー	鮭のコーンクリーム焼き さっぱりキャベツ	切干大根の味噌汁 牛乳 バナナ	394 460	19.6 23.8	8.2 10.4	鮭 コーン 切干大根 人参 小松菜 油揚げ キャベツ 胡瓜
5	木	バナナ	キャベツメンチ トマト酢の物	かぼちゃの煮付け 牛乳 お魚せんべい	492 554	17.6 21.3	14.6 18.2	豚挽肉 キャベツ 玉葱 卵 かぼちゃ トマト 胡瓜
6	金	チーズ	鶏肉のオニオントマト煮 粉ふき芋	野菜ソテー ヨーグルト	395 449	17.6 18.7	13.0 13.0	鶏肉 玉葱 キャベツ 人参 もやし ジャが芋
7	土	麦茶 野菜ウエハース	冷やしたぬきうどん バナナ	生揚げ甘辛煮 麦茶 きなこせんべい	274 295	8.3 10.0	6.2 5.9	うどん 胡瓜 人参 生揚げ バナナ せんべい
9	月	オレンジ	麦ごはん ゆで卵	カレー わかめキャベツサラダ 牛乳 にんじんケーキ	544 657	15.9 19.9	21.8 27.7	豚肉 ジャが芋 人参 玉葱 卵 わかめ キャベツ 胡瓜
10	火	麦茶 たまごボーロ	豆腐の中華煮 小松菜おかか和え	紅白煮 牛乳 ポップコーン	397 474	14.6 18.4	13.2 16.4	豚肉 豆腐 人参 筍 青梗菜 ジャが芋 小松菜
11	水	麦茶 せんべい	あじのさっくり揚げ 切干だいこんサラダ	ソーセージスープ オレンジ 牛乳 五平もち	500 614	19.2 24.1	14.5 17.6	あじ ジャが芋 玉葱 キャベツ 人参 切干大根 胡瓜
12	木	麦茶 クラッカー	鶏肉のマヨネーズ焼き ひじき煮付け	野菜炒め バナナ 牛乳 おこし	407 443	15.6 17.9	13.4 13.6	鶏肉 玉葱 しめじ キャベツ もやし 人参 ピーマン
13	金	麦茶 ブルーーン	ボークケチャップ 春雨の酢の物	生揚げごま煮 牛乳 じゃがいもチーズ焼き	442 521	19.2 24.1	15.8 20.0	豚肉 玉葱 ピーマン 生揚げ 春雨 胡瓜 人参 もやし
14	土	チーズ	付け合わせパン バナナ	牛乳 麦茶 二色せんべい	399 423	12.7 11.3	17.7 16.7	チーズ 食パン ジャム 牛乳 バナナ せんべい
16	月	麦茶 せんべい	麦ごはん ゆで卵	チキンカレー わかめサラダ 牛乳 ブルーンクッキー	580 703	17.8 22.3	20.4 24.9	鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ 卵 わかめ 胡瓜 しらす トマト
17	火	バナナ	和風ハンバーグ にんじんの甘煮	チンゲン菜の骨太和え 牛乳 コーンとチーズ蒸しパン	498 570	20.6 25.3	12.5 15.6	豚挽肉 豆腐 高野豆腐 ひじき 卵 玉葱 青梗菜 人参
18	水	麦茶 ビスケット	ホキの照焼 五目きんぴら	かぼちゃのみそ汁 オレンジ 牛乳 和風スパゲティ	432 501	20.3 24.8	10.6 11.0	ほき かぼちゃ 玉葱 油揚げ ごぼう 人参 いんげん
19	木	チーズ	発芽玄米ごはん じゃがいものそぼろ煮	厚焼き卵 ドレッシング漬け 牛乳 野菜サンド	504 590	19.5 21.5	22.1 23.8	卵 ジャが芋 豚挽肉 かぶ 胡瓜 人参 キャベツ
20	金	麦茶 かぼちゃボーロ	鶏肉のさっぱり煮 小松菜と人参のお浸し	マカロニサラダ 牛乳 きなこぼう	477 561	19.4 23.8	19.7 21.8	鶏肉 葱 マカロニ コーン 胡瓜 人参 小松菜
21	土	麦茶 ウエハース	コッペパン ソーセージ	牛乳 ゼリー	602 701	15.5 18.0	27.4 32.5	ウエハース ぱん 牛乳 ソーセージ ゼリー
23	月	ヨーグルト	もぐもぐバーグ ソーセージ スバゲッティサラダ	ほうれん草とコーンのソ テー 牛乳 もちもち焼き	528 633	20.9 24.4	21.3 26.7	豚挽肉 さつま揚げ 玉葱 人参 えのき わかめ 胡瓜
24	火	チーズ	豚肉のしょうが焼き 切干大根煮付け	野菜ナムル オレンジ 麦茶 ひじきおにぎり	442 516	17.4 18.7	13.6 13.2	豚肉 玉葱 トマト にら 人参 ほうれん草 もやし ひじき
25	水	麦茶 たまごボーロ	めかじきの人参味噌煮 ごぼうサラダ	豆腐のすまし汁 バナナ 牛乳 コーンフレーク レーズン	446 533	18.2 22.8	11.7 14.5	かじき 人参 豆腐 葱 ごぼう 胡瓜 バナナ
26	木	麦茶 ブルーーン	チクワのチーズフライ 小松菜磯和え	春雨と大根の中華炒め トマト 牛乳 マカロニきなこ	471 596	18.0 25.8	13.1 18.1	竹輪 卵 春雨 大根 にら 豚挽肉 小松菜 トマト
27	金	麦茶 ウエハース	ツナとにらのオムレツ ごま酢あえ	いり鶏 オレンジ 牛乳 ビスケット	415 502	15.9 20.0	16.7 19.6	卵 ツナ にら 鶏肉 筍 人参 ごぼう キャベツ 胡瓜
28	土	チーズ	付け合わせパン ソーセージ	牛乳 ヨーグルト	381 408	16.3 15.6	17.4 17.4	チーズ 食パン ジャム 牛乳 ソーセージ ヨーグルト
30	月	ヨーグルト	カレーピラフ たまごスープ	鶏肉のからあげ 彩りサラダ すいか プリンアラモード	458 488	18.7 18.6	19.6 20.8	玉葱 人参 ピーマン 豚挽肉 鶏肉 卵 わかめ キャベツ 胡瓜

※ 園では、発達段階に応じた給食の提供を行っています。