

## 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 ギ ー [kcal]	蛋 白 質 [g]	脂 質 [g]	食 塩 相 当 量	主 な 食 材
1	月	麦茶 かぼちゃポーロ	豚肉のみそ炒め煮 きゅうりのポリポリ	味付け芋 牛乳 ごまごま豆腐	454 544	16.4 20.3	15.2 16.4	1.3 1.3	豚肉 キャベツ ビーマン 玉葱 人参 じゃが芋 胡瓜
2	火	麦茶 ブルー	ぎせい豆腐 大根とツナの昆布あえ	ふとみつばのすまし汁 オレンジ 牛乳 コーンとチーズ蒸しパン	435 514	17.8 22.5	11.2 14.3	1.5 1.7	豆腐 鶏挽肉 玉葱 人参 小松菜 ひじ き 卵 麩 みつば 大根 ツナ 塩昆布 オレンジ
3	水	麦茶 せんべい	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	462 554	17.2 21.3	15.1 18.2	0.7 0.7	豚挽肉 キャベツ 玉葱 かぼちゃ トマ ト 胡瓜 わかめ
4	木	ゼリー	鮭のコンクリーム焼き さっぱりキャベツ	切干大根の味噌汁 ピーマン炒め煮 牛乳 にんじんケーキ	484 572	21.7 26.5	16.0 20.3	1.7 1.8	さけ コーン 切干大根 人参 小松菜 油揚げ キャベツ 胡瓜 バイン ビーマ ン
5	金	バナナ	鶏肉のオニオントマト煮 野菜ソテー	粉ふき芋 牛乳 ポップコーン	468 541	16.6 20.9	16.8 21.6	1.0 1.2	鶏肉 玉葱 トマトジュース キャベツ 人参 もやし じゃが芋
6	土	麦茶 野菜ウエハース	冷やしたぬきうどん 生揚げ甘辛煮	バナナ 麦茶 きなこせんべい	274 295	8.3 10.0	6.2 5.9	2.1 2.6	うどん 胡瓜 人参 生揚げ バナナ
8	月	ゼリー	麦ごはん ゆで卵	チキンカレー わかめキャベツサラダ 牛乳 バナナ	484 570	14.6 17.8	14.9 18.7	1.7 2.1	鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ 卵 わかめ キャベツ 胡瓜
9	火	麦茶 たまごポーロ	豆腐の中華煮 小松菜とかまぼこの和え物	紅白煮 牛乳 五平もち	443 532	15.9 20.1	10.7 13.3	1.4 1.7	豚肉 豆腐 人参 筍 青梗菜 しいたけ じゃが芋 小松菜 かまぼこ
10	水	チーズ	あじの香味焼 切干だいこんサラダ	ソーセージスープ オレンジ 牛乳 ブルーコンクッキー	522 614	20.5 22.6	17.9 18.6	1.7 1.7	あじ 葱 じゃが芋 玉葱 キャベツ 人 参 魚肉ソーセージ 切干大根 胡瓜 オレ ンジ
11	木	麦茶 クラッカー	鶏肉のマヨネーズ焼き 3色和え	ひじき煮付け 牛乳 野菜サンド	465 526	18.1 21.3	18.8 20.1	1.2 1.5	鶏肉 玉葱 しめじ ほうれん草 人参 コーン ひじき 油揚げ
12	金	ヨーグルト	ポークケチャップ 生揚げごま煮	春雨の酢の物 牛乳 じゃがいもチーズ焼き	439 521	20.6 24.1	15.9 20.0	0.9 1.1	豚肉 玉葱 ビーマン 生揚げ 春雨 胡 瓜 人参 もやし
13	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	1.3 1.1	食パン 牛乳 バナナ
15	月	麦茶 せんべい	麦ごはん ゆで卵	ハヤシ わかめサラダ 牛乳 おこし	472 560	17.2 21.5	15.7 19.2	2.0 2.2	豚肉 玉葱 じゃが芋 マッシュルーム 卵 わかめ キャベツ 胡瓜
16	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 ビスケット	435 492	17.7 21.6	11.9 14.8	1.2 1.3	豚挽肉 豆腐 高野豆腐 ひじき 卵 玉 葱 青梗菜 人参 油揚げ しらす
17	水	麦茶 ビスケット	ホキの照焼 アスパラサラダ	かぼちゃのみそ汁 オレンジ 牛乳 和風スパゲティ	436 505	20.1 24.6	11.3 11.9	1.7 2.0	ほき かぼちゃ 玉葱 油揚げ アスパ ラ キャベツ 人参 トマト オレンジ
18	木	チーズ	発芽玄米ごはん じゃがいものそばろ煮	厚焼き卵 ドレッシング漬け 牛乳 むらさき芋パン	453 526	18.6 20.3	17.5 18.2	1.5 1.6	卵 じゃが芋 豚挽肉 かぶ 胡瓜 人参
19	金	麦茶 かぼちゃポーロ	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 きなこぼろ	477 561	19.4 23.8	19.7 21.8	1.1 1.3	鶏肉 葱 マカロニ 胡瓜 人参 コーン 小松菜
20	土	チーズ	スパゲッティ コンソメスープ	ツナと胡瓜の和え物 牛乳 せんべい	338 378	12.6 12.8	11.0 10.0	1.6 1.7	スパゲッティ 人参 玉葱 ビーマン コーン ツナ 胡瓜 キャベツ
22	月	ヨーグルト	もぐもぐバーグ ほうれん草とコーンのソテー	かぶのサラダ 牛乳 もちもち焼き	448 535	19.5 22.7	16.1 20.0	1.5 1.4	豚挽肉 さつま揚げ 玉葱 人参 わかめ ほうれん草 コーン かぶ 胡瓜
23	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 麦茶 ひじきおにぎり	434 507	17.2 18.4	13.5 13.2	1.0 1.0	豚肉 玉葱 トマト にはら 人参 ほうれ ん草 もやし 切干大根 油揚げ
24	水	麦茶 たまごポーロ	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 レーズン コーンフレーク	446 533	18.2 22.8	11.7 14.5	1.5 1.8	かじき 人参 豆腐 葱 ごぼう 胡瓜 バ ナナ
25	木	麦茶 ブルー	チクワのチーズフライ 春雨と大根の中華炒め	小松菜磯和え トマト ヨーグルト	376 466	14.4 20.5	8.0 11.6	1.4 2.3	竹輪 チーズ 春雨 大根 にはら 豚挽肉 小松菜 トマト
26	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 牛乳 マカロニきなこと	459 555	18.5 23.3	17.3 20.4	1.1 1.2	卵 ツナ にはら 鶏肉 こんにやく しい たけ 筍 人参 ごぼう キャベツ 胡瓜
27	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	1.8 1.6	食パン 牛乳 魚肉ソーセージ
29	月	麦茶 クラッカー	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	465 488	17.6 18.6	21.1 20.8	1.4 1.4	玉葱 人参 ビーマン 豚挽肉 鶏肉 卵 わかめ キャベツ 胡瓜 コーン すいか
30	火	麦茶 せんべい	チンジャオロースー キャベツのサラダ	生揚げ甘辛煮 牛乳 サブレ	406 480	14.2 18.1	15.1 17.8	1.0 1.4	豚肉 ビーマン バブリカ 筍 しいたけ 生揚げ キャベツ 胡瓜 人参

※ 園では、発達段階に応じた給食の提供を行っています。