

ハローこども園 6月 献 立 表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名			3時おやつ
			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	パン マカロニのクリーム煮、バナナ ベーコンドレッシングサラダ	596.1(516.8) 20.5(18.8) 16.9(15.7) 2.0(1.6)	ロールパン、○米 マカロニ、油、砂糖	牛乳、鶏肉、○ツナ缶 ベーコン、○油揚げ ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、キャベツ にんじん、しめじ、きゅうり ほうれんそう、○ひじき	麦茶 ひじきごはん
03火	ごはん 魚のみそ照り焼き、トマト ごまドレッシングサラダ、すまし汁	609.1(530.2) 28.9(25.6) 16.9(16.1) 2.0(1.7)	○食パン、米 マヨネーズ、砂糖	○牛乳、さけ、豆腐 みそ、ごま、豆乳 ◎ヨーグルト(無糖)	トマト、キャベツ、ほうれんそう きゅうり、にんじん、しょうが ○ブルーベリージャム えのきたけ、コーン缶	牛乳 ジャムサンド
04水	焼きそば もやしのゆかりあえ 中華スープ、バナナ	565.4(493.5) 19.0(17.9) 24.6(22.4) 1.7(1.4)	焼きそばめん、油 ○フライドポテト、片栗粉	○牛乳、卵、豚肉 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、にんじん、たまねぎ キャベツ、もやし、きゅうり チンゲンサイ、ピーマン しいたけ、わかめ	牛乳 フライドポテト
05木	ごはん 肉じゃが、みそ汁 ひじきの甘酢あえ、オレンジ	612.5(517.1) 19.4(17.8) 21.7(20.0) 1.7(1.4)	米、じゃがいも ○ホットケーキ粉 砂糖、油	○牛乳、豚肉、豆腐 ○卵、みそ、○バター ◎ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、キャベツ、にんじん チンゲンサイ、きゅうり コーン缶、えのきたけ ひじき、グリーンピース	牛乳 手作りマドレーヌ
06金	ごはん 鶏肉のトマトソースかけ、オレンジ 和風サラダ、コンソメスープ	534.6(442.4) 22.7(19.3) 13.9(13.0) 2.0(1.7)	米、じゃがいも、砂糖 片栗粉、油	○牛乳、鶏肉、ちくわ ○クリームチーズ ◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、たまねぎ、トマト缶 キャベツ、にんじん、こまつな きゅうり、○パイン缶、わかめ にんにく	牛乳 パインチーズクラッカー
07土	おにぎり きゅうりのツナサラダ 野菜スープ、バナナ	535.1(469.1) 17.3(16.1) 11.3(11.4) 1.3(1.1)	米、○ロールパン ○さつまいも、じゃがいも 油、砂糖	○牛乳、さけ、ツナ缶 ごま、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、きゅうり たまねぎ、こまつな にんじん、焼きのり	牛乳 いもあんぱん
09月	パン ポークビーンズ ごぼうときゅうりのサラダ、オレンジ	564.5(478.6) 22.7(20.8) 20.8(19.3) 1.7(1.4)	ロールパン、じゃがいも ○片栗粉、砂糖 マヨネーズ、油	○牛乳、だいず水煮 豚肉、ツナ缶、○きな粉 ◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、たまねぎ にんじん、ごぼう、トマト缶きゅ うり、コーン缶、パセリ	牛乳 わらびもち
10火	ごはん 魚のレモン風味揚げ、トマト 青菜のごまあえ、みそ汁	549.7(462.9) 22.8(20.1) 17.8(16.5) 1.9(1.5)	米、○食パン、じゃがいも 油、片栗粉、砂糖 ○グラニュー糖	○牛乳、さわら、みそ 油揚げ、ごま、○バター 豆腐、◎ヨーグルト(無糖)	トマト、こまつな、キャベツ にんじん、ねぎ、ごぼう レモン、パセリ	牛乳 シュガーラスク
11水	園 外 活 動 の 日 （ お 弁 当 ）					牛乳 ちんすこう
12木	ごはん タンドリーチキン、野菜スープ マカロニサラダ、オレンジ	576.6(484.1) 21.9(18.9) 15.9(16.1) 1.1(1.0)	米、じゃがいも、マカロニ ○砂糖、マヨネーズ	○牛乳、鶏肉、ハム ◎ヨーグルト(無糖)	○りんご濃縮果汁 オレンジ、たまねぎ きゅうり、にんじん こまつな、にんにく	牛乳 りんごゼリー せんべい
13金	肉みそうどん きのこサラダ、バナナ	547.9(483.3) 20.3(18.8) 15.6(15.1) 1.5(1.2)	ゆでうどん、○米 砂糖、油、片栗粉	○牛乳、豚ひき肉 ベーコン、みそ ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、トマト、しめじ もやし、ねぎ、たまねぎ えのきたけ、きゅうり にんじん、しょうが	麦茶 おにぎり
14土	サンドウィッチ コーンクリームスープ、バナナ	549.8(440.6) 14.3(13.1) 17.2(15.4) 1.6(1.3)	食パン、マヨネーズ 油	○牛乳、ハム、ツナ缶 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、クリームコーン缶 ○みかん缶、たまねぎ きゅうり、コーン缶 いちごジャム、パセリ	ヨーグルトあえ ウエハース
16月	パン カレーシチュー もやし中華風和え物、バナナ	611.9(470.1) 22.6(18.6) 19.0(16.0) 2.3(1.7)	ロールパン、じゃがいも ○米、○もち米、砂糖 油、ごま油	○牛乳、豚肉、ハム ○きな粉 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、もやし にんじん、こまつな グリーンピース	麦茶 きなこおはぎ
17火	ごはん さけのマヨネーズ焼き、トマト きゅうりの昆布サラダ、みそ汁	573.3(467.2) 24.8(21.3) 19.8(16.9) 1.6(1.3)	米、○砂糖、マヨネーズ 油、ごま油	○牛乳、さけ、豆腐 油揚げ、みそ ◎ヨーグルト(無糖)	トマト、キャベツ、ねぎ きゅうり、○バナナ、わかめ にんじん、たまねぎ コーン缶、パセリ、塩こんぶ	牛乳 コーンフレーク バナナ
18水	ミートスパゲティ コンソメスープ チーズ、バナナ	562.2(494.5) 20.6(19.2) 19.6(18.3) 1.6(1.3)	スパゲティ、じゃがいも 油、小麦粉、砂糖	○牛乳、合い挽き肉 チーズ ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ えのきたけ、にんじん トマト缶、こまつな、にんにく	ヨーグルト せんべい
19木	ごはん 厚揚げのみそ炒め、すまし汁 青菜の土佐あえ、オレンジ	593.2(520.4) 22.2(19.9) 18.6(16.7) 1.6(1.3)	米、○ホットケーキ粉 ごま油、片栗粉、砂糖	○牛乳、生揚げ、豚肉 ○卵、みそ、かつお節 ◎ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、こまつな、○バナナ にんじん、キャベツ、ねぎ とえのきたけ、ピーマン コーン缶、みつば、わかめ にんにく、しょうが	牛乳 バナナケーキ
20金	ごはん 牛肉のしぐれ煮 はるさめサラダ、みそ汁	578.7(493.7) 20.3(18.4) 17.4(16.4) 1.4(1.1)	米、はるさめ 砂糖、ごま油	○牛乳、豆腐、牛肉 油揚げ、○ゼラチン みそ、◎ヨーグルト(無糖)	○にんじん、ごぼう、きゅうり ○オレンジ濃縮果汁、ねぎ えのきたけ、にんじん コーン缶、わかめ	牛乳 キャロットゼリー せんべい
21土	おにぎり 豚汁、バナナ	578.7(499.6) 18.2(16.9) 17.7(16.1) 1.4(1.1)	米、○ホットケーキ粉 ○マヨネーズ、ごま油	○牛乳、豚肉、○ツナ缶 ○卵、みそ ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、だいこん、ねぎ にんじん、ごぼう、焼きのり ○たまねぎ、塩こんぶ	牛乳 ツナパン
23月	パン ハンバーグ、チーズ入りサラダ コーンクリームスープ、オレンジ	590.1(493.5) 24.6(21.3) 24.6(21.3) 1.6(1.3)	ロールパン、○マカロニ ○砂糖、パン粉、油 片栗粉	○牛乳、豆乳、合い挽き肉 ○きな粉、卵、チーズ ◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、たまねぎ クリームコーン缶 キャベツ、にんじん、きゅうり	牛乳 マカロニきな粉
24火	ごはん さばの華風焼き、みそ汁 大豆とひじきの煮物、トマト	587.6(500.8) 26.6(22.8) 21.7(19.0) 1.8(1.4)	米、○小麦粉、○黒砂糖 こんにゃく、砂糖、ごま油	○牛乳、さば、豆腐 だいず水煮、油揚げ みそ、◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、にんじん 葉ねぎ、ひじき、わかめ にんにく、しょうが	牛乳 黒糖蒸しパン
25水	五目冷やしうどん マセドワースサラダ、バナナ	560.7(454.3) 21.2(19.0) 15.4(14.8) 2.6(2.1)	ゆでうどん、○米、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ	○牛乳、卵、ハム チーズ ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、もやし、きゅうり にんじん、葉ねぎ ○こんぶ佃煮、わかめ	麦茶 おにぎり
26木	ごはん マーボー豆腐、中華スープ もやしとわかめのナムル	530.7(454.1) 22.3(19.2) 18.1(14.6) 1.6(1.3)	米、○ホットケーキ粉 片栗粉、砂糖 ごま油、油	○牛乳、豆腐、豚ひき肉 ○ピザ用チーズ、みそ ごま、◎ヨーグルト(無糖)	にんじん、もやし、たまねぎ ○コーン缶、葉ねぎ、にら 干しいたけ、わかめ にんにく、しょうが	牛乳 コーンパン
27金	カレーライス ドレッシングサラダ、オレンジ	565.8(487.8) 17.4(15.8) 17.4(15.3) 1.4(1.1)	米、じゃがいも、油 砂糖	○牛乳、豚肉、○カルピス ツナ缶、○ゼラチン ◎ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、オレンジ にんじん、きゅうり キャベツ、コーン缶	牛乳 カルピスゼリー せんべい
28土	サンドウィッチ 野菜スープ、バナナ	482.1(418.0) 14.2(13.8) 17.6(16.1) 1.5(1.3)	食パン、じゃがいも マヨネーズ	○牛乳、ハム、ツナ缶 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ、きゅうり ○ブルーベリージャム こまつな、にんじん	ブルーベリーヨーグルト ウエハース
30月	パン クリームシチュー もやしのごま酢あえ、バナナ	561.9(482.7) 23.5(21.0) 19.9(18.2) 1.7(1.4)	ロールパン、じゃがいも ○小麦粉、油、砂糖	○牛乳、鶏肉、○豚肉 ツナ缶、◎牛乳 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、にんじん、もやし、たま ねぎ、○キャベツ、しめじ、ほうれ んそう、○ねぎ、○あおのり	牛乳 お好み焼き

※ 3歳未満児は10時のおやつに無糖ヨーグルトドリンクを毎日飲みます。
※ 土曜日の献立は、人数、材料仕入れなどにより、変更する事もありますのでご了承ください。