

ハローこども園 6月 献立表

(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)

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	
01月	パン コーンシチュー、オレンジ ベーコンドレッシングサラダ	591.3(512.9) 19.8(18.3) 16.3(15.3) 2.2(1.7)	ロールパン、○米 じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏肉、○ツナ缶 ベーコン、○油揚げ ◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、たまねぎ、キャベツ にんじん、クリームコーン缶 きゅうり、しめじ、こまつな ○ひじき	麦茶 ひじきごはん
02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 えのきたけ、コーン缶	牛乳 ココアクリームサンド
03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 ニラ、ピーマン、しいたけ わかめ	牛乳 フライドポテト
04木	ごはん 肉じゃが、みそ汁 ひじきの甘酢和え、オレンジ	612.0(510.0) 17.7(16.4) 16.5(15.8) 1.6(1.3)	米、じゃがいも 砂糖、油	○牛乳、豚肉、豆腐 みそ、◎ヨーグルト(無糖)	○りんご濃縮果汁、たまねぎ キャベツ、チンゲンサイ、きゅうり にんじん、コーン缶、えのきたけ ひじき、グリーンピース、○かんでん	牛乳 りんごゼリー せんべい
05金	ごはん 豚肉のしょうが焼き、野菜スープ 青菜の磯和え、トマト	573.3(464.0) 20.8(17.7) 20.8(17.9) 1.3(1.1)	米、○ホットケーキ粉 じゃがいも、○砂糖、油	○牛乳、豚肉、○卵 ○バター ◎ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、にんじん、トマト ほうれんそう、キャベツ こまつな、えのきたけ 焼きのり、しょうが	牛乳 手作りマドレーヌ
06土	サンドウィッチ コーンクリームスープ、バナナ	491.9(441.7) 15.2(14.6) 16.6(16.1) 1.6(1.3)	食パン マヨネーズ、油	○ヨーグルト(加糖) 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 たまねぎ、きゅうり コーン缶、パセリ	ヨーグルト ウエハース
08月	パン 鶏肉のトマトソースかけ チーズ入りサラダ コーンクリームスープ、オレンジ	522.8(448.6) 24.8(21.6) 17.5(16.3) 1.6(1.3)	ロールパン ○マカロニ 油、片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏肉、豆乳 ○きな粉、チーズ ◎ヨーグルト(無糖)	たまねぎ、クリームコーン缶 トマト缶、キャベツ、コーン缶 にんじん、きゅうり、にんにく	牛乳 マカロニきな粉
09火	ごはん 魚のレモン風味揚げ、五目汁 青菜のごまあえ、トマト	570.4(497.4) 24.0(21.7) 17.4(16.5) 2.0(1.6)	米、じゃがいも 油、片栗粉、砂糖 ○ホットケーキ粉	○牛乳、さくら、みそ、ごま 油揚げ、豆腐、チーズ ◎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、コーン缶	牛乳 コーンパン
10水	園 外 活 動 の 日 (お 弁 当)					牛乳 ちんすこう
11木	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、○ごま ◎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
12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、○砂糖、はるさめ 砂糖、ごま油	○牛乳、豆腐、牛肉、みそ 油揚げ、○ゼラチン ◎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 えのきたけ、ねぎ、にんじん コーン缶、わかめ、いんげん	牛乳 キャロットゼリー せんべい
13土	サンドウィッチ 野菜スープ、バナナ	437.3(365.0) 12.5(11.6) 16.6(14.9) 1.3(1.1)	食パン、じゃがいも マヨネーズ	○ヨーグルト(無糖) ハム、ツナ缶 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ ○ブルーベリージャム きゅうり、こまつな、にんじん	ブルーベリーヨーグルト ウエハース
15月	パン クリームシチュー、オレンジ キャベツの中華風サラダ	586.5(441.1) 21.8(17.5) 17.6(14.5) 2.6(1.8)	ロールパン、じゃがいも ○米、砂糖、油、ごま油	○牛乳、鶏肉、○油揚げ ○鶏ひき肉 ◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、にんじん たまねぎ、キャベツ きゅうり、○コーン缶 グリーンピース	麦茶 こぎつねごはん
16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	573.6(493.5) 25.5(22.1) 20.8(18.7) 2.1(1.7)	米、マヨネーズ、○砂糖 油、ごま油	○牛乳、さけ、豆腐、みそ ○クリームチーズ、油揚げ ◎ヨーグルト(無糖)	トマト、キャベツ、きゅうり にんじん、たまねぎ、葉ねぎ ○パイン缶、コーン缶 パセリ、わかめ、塩こんぶ	牛乳 パインチーズクラッカー
17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	○ヨーグルト(加糖) 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
18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、ニラ えのきたけ、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
19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、ツナ缶 ○カルピス、○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 ○かんでん	牛乳 カルピスゼリー せんべい
20土	サンドウィッチ 野菜スープ、バナナ	510.4(427.1) 17.1(15.4) 18.7(16.2) 1.6(1.3)	食パン、マヨネーズ、油	○牛乳、ハム、ツナ缶 豆乳、◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、キャベツ たまねぎ、きゅうり コーン缶、パセリ	牛乳 ドーナツ
22月	パン ミートローフ、和風サラダ コンソメスープ、オレンジ	543.0(448.1) 25.5(21.4) 23.0(19.3) 2.4(1.9)	ロールパン、○小麦粉 じゃがいも、砂糖、油	○牛乳、豚ひき肉 合い挽き肉 ◎ヨーグルト(無糖)	オレンジ、たまねぎ キャベツ、にんじん、こまつな きゅうり、○ねぎ、わかめ にんにく、○あおのり	牛乳 お好み焼き
23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	627.8(532.9) 27.6(23.5) 27.7(23.8) 2.1(1.6)	米、○ホットケーキ粉 ○マヨネーズ、こんにゃく 砂糖、ごま油	○牛乳、さば、豆腐 だいず水煮、○卵、みそ ○ウインナー、油揚 ◎ヨーグルト(無糖)	トマト、にんじん、ねぎ 葉ねぎ、ひじき、わかめ にんにく、しょうが	牛乳 クイックケーキ
24水	ちゃんぽんうどん マセドワースサラダ、バナナ	580.0(449.4) 19.3(16.7) 18.9(16.9) 1.7(1.3)	ゆでうどん、○米 じゃがいも、片栗粉 マヨネーズ	○牛乳、豚肉、卵 チーズ、ハム ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、にんじん、もやし たまねぎ、きゅうり、ねぎ にら、○焼きのり	麦茶 おにぎり
25木	キッズピザ 中華風コンソメスープ、メロン	565.9(471.8) 21.4(19.1) 20.4(18.6) 2.0(1.6)	米、○食パン、砂糖 ○マーガリン、油 片栗粉、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、卵 豆腐、ごま、○ごま ◎ヨーグルト(無糖)	メロン、クリームコーン缶 もやし、ほうれんそう、たまねぎ にんじん、あさつき、ねぎ しょうが、にんにく	牛乳 ごまラスク
26金	ごはん タンドリーチキン、トマト マカロニサラダ、野菜スープ	567.7(477.9) 22.9(19.6) 16.2(16.3) 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、○豆乳 ハム、◎ヨーグルト(無糖)	トマト、○ぶどう濃縮果汁 たまねぎ、きゅうり、にんじん こまつな、○かんでん(粉) にんにく	牛乳 アジサイゼリー せんべい
27土	サンドウィッチ 野菜スープ、バナナ	437.3(365.0) 12.5(11.6) 16.6(14.9) 1.3(1.1)	食パン、じゃがいも マヨネーズ	ハム、ツナ缶、◎牛乳 ◎ヨーグルト(無糖)	バナナ、たまねぎ きゅうり、こまつな いちごジャム、にんじん	フルーツヨーグルト ウエハース
29月	パン ポークビーンズ、オレンジ キャベツのツナマヨネーズあえ	580.5(484.0) 22.7(20.6) 23.9(21.1) 1.6(1.4)	ロールパン、じゃがいも ○片栗粉、マヨネーズ 砂糖、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 キャベツ、きゅうり トマト缶、にんじん、パセリ	牛乳 わらびもち
30火	人参としらすのごはん ちくわ磯辺揚げ コールスローサラダ、すまし汁	531.6(467.2) 20.5(19.1) 13.1(12.9) 2.5(2.0)	米、○コーンフレーク 油、小麦粉、砂糖	○牛乳、ちくわ、豆腐 しらす干し、ハム ◎ヨーグルト(無糖)	○バナナ、にんじん きゅうり、キャベツ こまつな、えのきたけ あおのり	牛乳 コーンフレーク バナナ

※ 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。