

6月予定献立表

令和4年度

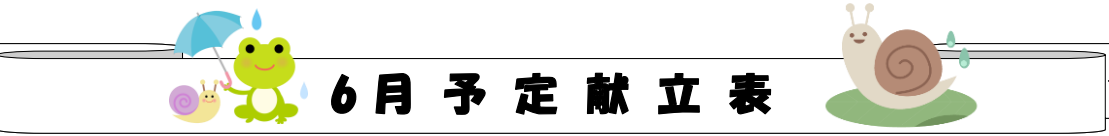
末広こども園

日	曜	行事予定	10時おやつ	お昼	15時おやつ	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	体を作る食材	熱や力のもとになる食材	体の調子を整える食材	
1	水		牛乳	麻婆豆腐 棒棒鶏 さつま芋のレモン煮 味噌汁	わかめおにぎり	未 以	559 632	19 20.5	11.9 11.3	208 150	2.1 2.4	豆腐・豚ひき肉 ささみ	片栗粉 さつまいも	玉ねぎ・人参・エリンギ・しょうが・にんにく きゅうり・もやし・小松菜・大根・えのき
2	木		牛乳	コーンフレークチキン チンゲン菜のサッパリサラダ グレープフルーツ 味噌汁	ほうれん草ケーキ 牛乳	未 以	577 654	22 24.4	20.7 22.1	288 251	1.6 1.9	鶏肉・チーズ ツナ	マヨネーズ パン粉・里芋	チンゲン菜・トマト・人参・グレープフルーツ・玉ねぎ しめじ
3	金		牛乳	豚肉の野菜巻き グリーンサラダ 刻み昆布煮 味噌汁	フルーツヨーグルト	未 以	442 486	14.8 15.7	12 11.5	202 143	1.6 1.8	豚肉・油揚げ さつま揚げ	じゃがいも 片栗粉・ごま油	人参・いんげん・にんにく・しょうが・キャベツ・きゅうり カリフラワー・ブロッコリー・刻み昆布・玉ねぎ・ほうれん草・ごぼう
4	土		煎餅	パン バナナ ジュース	煎餅	未 以	353 394	7.4 8.4	3.6 4.3	20 23	1.4 1.6		パン	バナナ・ジュース
5	日													
6	月		牛乳	鶏のタルタル焼き 花野菜サラダ 厚揚げ煮 味噌汁	チーズ蒸しパン 牛乳	未 以	564 638	22 24.7	22.2 23.9	313 282	1.6 2	鶏肉・厚揚げ	タルタルソース	ブロッコリー・カリフラワー・人参・きゅうり・コーン もやし・ごぼう・青ねぎ
7	火	身体測定	牛乳	ポークビーンズ 海藻サラダ グレープフルーツ 味噌汁	プリン ウエハース	未 以	498 556	18.6 20.3	15 15.2	208 150	2 2.4	豚肉・大豆・麩	じゃがいも バター	人参・玉ねぎ・グリーンピース・トマト・ブロッコリー キャベツ・海藻・グレープフルーツ・小松菜・しめじ
8	水		牛乳	ソースカツ ビーフソテー きゅうりの浅漬け 味噌汁	あじさいゼリー クラッカー	未 以	513 574	18.5 20.1	13.9 13.7	172 105	1.9 2.2	豚肉 さつま揚げ	ビーフン	人参・玉ねぎ・ピーマン・きゅうり・大根・大根葉
9	木		牛乳	ポークカレー キャベツのシーザーサラダ バナナ 牛乳	きなこ揚げパン	未 以	589 680	16.6 17.6	22.1 24	232 180	2.4 2.5	豚肉・ベーコン 牛乳	じゃがいも	玉ねぎ・人参・にんにく・キャベツ・ブロッコリー きゅうり・バナナ
10	金		牛乳	鯖の生姜煮 マカロニサラダ オレンジ 味噌汁	おかずマフィン 牛乳	未 以	619 707	27.4 31.1	22.5 25.4	264 220	2.1 2.4	鯖・ハム	片栗粉・マヨネーズ マカロニ・さつまいも	しょうが・人参・きゅうり・オレンジ・玉ねぎ チンゲン菜
11	土		煎餅	パン バナナ ジュース	煎餅	未 以	423 483	10 11.7	3.8 4.5	35 42	1.9 2.3		パン	バナナ・ジュース
12	日													
13	月		牛乳	野菜肉みそ さつまいもサラダ オレンジ 味噌汁	バインケーキ 牛乳	未 以	594 675	21.1 23.6	21 22.5	275 234	1.4 1.6	豚ひき肉 チーズ・豆腐	ごま油・片栗粉・ごま さつまいも・マヨネーズ	玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン・きゅうり・オレンジ もやし・もずく
14	火		牛乳	ポークピカタ 切干大根 キャベツのおかか和え 味噌汁	鮭おにぎり	未 以	514 576	17.8 18.9	10 8.9	160 91	1.5 1.8	豚肉・卵 油揚げ	小麦粉	切干大根・人参・しいたけ・キャベツ・玉ねぎ かぼちゃ・しめじ
15	水		牛乳	鶏の照り焼き 金平ごぼう 金時豆 味噌汁	フライドポテト	未 以	506 565	16.9 18.6	15 15.2	141 67	2 2.4	鶏肉・さつま揚げ 金時豆	ごま・ごま油	ごぼう・人参・なめこ・玉ねぎ・わかめ
16	木	総合避難訓練	牛乳	さんまの梅煮 栄養納豆 グレープフルーツ 味噌汁	ジャムサンド	未 以	591 672	24.7 27.9	22.9 25	163 94	2.2 2.4	さんま・納豆 豚ひき肉	片栗粉・里芋	梅干し・しょうが・人参・玉ねぎ・グレープフルーツ 小松菜
17	金		牛乳	ハンバーグ コールスロー ゼリー 味噌汁	コーンフレークミルク	未 以	530 596	21.2 23.7	16 16.3	238 187	1.6 2	豚ひき肉・鶏ひき肉 牛乳・卵・油揚げ	パン粉	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・人参・コーン ほうれん草
18	土		煎餅	パン バナナ ジュース	煎餅	未 以	353 394	7.4 8.4	3.6 4.3	20 23	1.4 1.6		パン	バナナ・ジュース
19	日													
20	月		牛乳	鶏のマーマレード焼き フレンチサラダ バイン コーンスープ	マカロニあべかわ	未 以	548 571	19.4 20.1	15.9 16.2	157 83	1.7 1.9	鶏肉・牛乳	マヨネーズ ごま	にんにく・しょうが・ブロッコリー・カリフラワー コーン・人参・バイン
21	火		牛乳	豚肉と野菜の炒め物 かぼちゃ煮 きゅうりのおかか和え 味噌汁	いちごムース ウエハース	未 以	478 531	18.5 20.2	11.7 11	201 141	2.2 2.4	豚肉・麩	ごま油	人参・玉ねぎ・キャベツ・にら・もやし・しょうが にんにく・かぼちゃ・きゅうり・コーン・小松菜
22	水		牛乳	たらの甘酢あん ひじき煮 なめたけ和え 味噌汁	ピザトースト	未 以	403 472	18.6 20.9	8.4 6.6	234 183	2 2.3	たら・大豆 さつま揚げ	片栗粉・こんにゃく じゃがいも	ひじき・人参・ほうれん草・キャベツ・なめたけ しめじ・玉ねぎ
23	木		牛乳	筑前煮 春雨サラダ バナナ 味噌汁	アイスパフェ	未 以	463 511	12.7 12.8	9.8 8.4	174 108	1.5 1.7	鶏肉・ちくわ ハム	里芋・こんにゃく はるさめ・ごま	人参・ごぼう・れんこん・いんげん・きゅうり・バナナ 玉ねぎ・なす・チンゲン菜
24	金		牛乳	ハヤシライス ツナサラダ オレンジ 牛乳	おいなりさん	未 以	503 583	14 16.7	13 16.3	125 155	2 2.2	豚肉・ツナ 牛乳		玉ねぎ・マッシュルーム・グリーンピース・にんにく キャベツ・きゅうり・人参・コーン・オレンジ
25	土		煎餅	パン バナナ ジュース	煎餅	未 以	440 483	11.8 11.7	6.7 4.5	121 42	1.8 2.3		パン	バナナ・ジュース
26	日													
27	月		牛乳	鮭のピザソース ツナパスタサラダ バイン 味噌汁	お好み焼き	未 以	453 535	17.9 20.5	13.2 12.5	165 96	1.8 2	鮭・チーズ ツナ	スパゲッティ	玉ねぎ・ピーマン・人参・きゅうり・バイン・もやし ねぎ
28	火		牛乳	野菜入りつくね ジャーマンポテト ほうれん草のごま和え 味噌汁	マヨシュガートースト 牛乳	未 以	550 621	21.5 24.2	15.5 15.9	234 182	2 2.2	鶏ひき肉・卵 ウィンナー・油揚げ	片栗粉・ごま じゃがいも	しいたけ・人参・玉ねぎ・れんこん・ピーマン ほうれん草・もやし・コーン・なす・えのき
29	水		牛乳	豚肉の南部風煮 三色ナムル オレンジ 味噌汁	フルーチェ 煎餅	未 以	499 557	19 20.7	16.2 20.7	125 191	2.2 1.6	豚肉・生揚げ	ごま・ごま油	人参・玉ねぎ・ごぼう・しめじ・ほうれん草・コーン オレンジ・大根・大根葉
30	木		牛乳	カレー肉じゃが キャベツサラダ バナナ 味噌汁	もちもちパン 牛乳	未 以	540 607	18.3 20.4	15.8 16	121 240	1.8 2.1	豚肉・ハム 豆腐	じゃがいも	人参・玉ねぎ・グリーンピース・キャベツ・コーン バナナ・なめこ



*材料入手の都合により、一部献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

令和4年度


6月予定献立表

末広こども園 離乳食

日	曜	行事予定	主食	お昼	後期	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	15時おやつ	使用食材
1	水		おかゆ	味噌汁 豆腐のふわふわ煮	豆腐	122	2.2	0.1	0.1	おかゆ	さつまいも・玉ねぎ・人参・大根
2	木		おかゆ	味噌汁 里芋のそぼろ煮 グレープフルーツ	鶏ささみ	120	2	0.1	0.1	ハイハイ	里芋・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・グレープフルーツ
3	金		おかゆ	味噌汁 たらと野菜の煮物	たら	122	2.1	0.1	0.1	さつまいも煮	じゃがいも・キャベツ・人参・ほうれん草
4	土		パンがゆ	バナナ ジュース		121	2	0.1	0.1	ハイハイ	バナナ・ジュース
5	日										
6	月		おかゆ	味噌汁 かぼちゃのそぼろあん	鶏ささみ	121	2.2	0.1	0.1	ビスケット	ブロッコリー・人参・かぼちゃ・ほうれん草
7	火	身体測定	おかゆ	味噌汁 じゃがいものほくほく煮 グレープフルーツ	たら	120	2	0.1	0.1	ハイハイ	じゃがいも・玉ねぎ・キャベツ・小松菜・グレープフルーツ
8	水		おかゆ	味噌汁 大根のトロトロ煮	豆腐	122	2.3	0.1	0.1	ウエハース	人参・玉ねぎ・大根・さつまいも
9	木		おかゆ	味噌汁 キャベツの煮浸し バナナ	たら	121	2.2	0.1	0.1	じゃがいも煮	かぼちゃ・玉ねぎ・キャベツ・ブロッコリー・バナナ
10	金		おかゆ	味噌汁 ポパイ煮 オレンジ	鶏ささみ	123	2.2	0.1	0.1	さつまいも煮	人参・玉ねぎ・ほうれん草・里芋・オレンジ
11	土		パンがゆ	バナナ ジュース		120	2	0.1	0.1	ハイハイ	バナナ・ジュース
12	日										
13	月		おかゆ	味噌汁 豆腐とさつまいものコトコト煮 オレンジ	豆腐	121	2.2	0.1	0.1	ハイハイ	さつまいも・玉ねぎ・人参・小松菜・オレンジ
14	火		おかゆ	味噌汁 かぼちゃのほっこり煮	鶏ささみ	123	2.3	0.1	0.1	おかゆ	人参・キャベツ・玉ねぎ・かぼちゃ
15	水		おかゆ	味噌汁 たらのやわらか煮	たら	121	2.1	0.1	0.1	ビスケット	人参・玉ねぎ・じゃがいも・なす
16	木	総合避難訓練	おかゆ	味噌汁 赤ちゃん納豆 グレープフルーツ	納豆	120	2	0.1	0.1	食パン	里芋・人参・玉ねぎ・小松菜・グレープフルーツ
17	金		おかゆ	味噌汁 野菜のうま煮	たら	121	2.1	0.1	0.1	ウエハース	玉ねぎ・キャベツ・人参・ほうれん草
18	土		パンがゆ	バナナ ジュース		122	2.2	0.1	0.1	ハイハイ	バナナ・ジュース
19	日										
20	月		おかゆ	味噌汁 やわらか肉じゃが	鶏ささみ	121	2.2	0.1	0.1	ウエハース	ブロッコリー・人参・じゃがいも・玉ねぎ
21	火		おかゆ	味噌汁 かぼちゃのしょうゆ煮	豆腐	120	2	0.1	0.1	ビスケット	人参・玉ねぎ・キャベツ・かぼちゃ
22	水		おかゆ	味噌汁 やわらかひじき煮	たら	122	2.1	0.1	0.1	食パン	じゃがいも・ひじき・人参・ほうれん草
23	木		おかゆ	味噌汁 里芋のほくほく煮 バナナ	鶏ささみ	122	2.2	0.1	0.1	ハイハイ	里芋・人参・玉ねぎ・なす・バナナ
24	金		おかゆ	味噌汁 キャベツのたくた煮 オレンジ	たら	121	2.1	0.1	0.1	おかゆ	さつまいも・玉ねぎ・キャベツ・人参・オレンジ
25	土		パンがゆ	バナナ ジュース		120	2	0.1	0.1	ハイハイ	バナナ・ジュース
26	日										
27	月		おかゆ	味噌汁 かぶのコトコト煮	たら	121	2.1	0.1	0.1	ハイハイ	玉ねぎ・人参・かぼちゃ・かぶ
28	火		おかゆ	味噌汁 野菜とお肉のやわらか煮	鶏ささみ	122	2.2	0.1	0.1	食パン	じゃがいも・人参・玉ねぎ・ほうれん草
29	水		おかゆ	味噌汁 大根のしょうゆ煮 オレンジ	たら	121	2.1	0.1	0.1	ビスケット	人参・玉ねぎ・大根・さつまいも・オレンジ
30	木		おかゆ	味噌汁 豆腐とおいものやわらか煮 バナナ	豆腐	122	2.2	0.1	0.1	ウエハース	じゃがいも・人参・玉ねぎ・キャベツ・バナナ





*材料入手の都合により、一部献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

