

# 6月予定献立表

令和5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	木	身体測定	牛乳	肉じゃが もやしのサラダ れんこんおかか煮 味噌汁	マンゴープリン ウエハース	未 以 381 455	12 12.7	9.7 9.8	174 109	1.3 1.6	豚肉	しらたき・ふ じゃがいも・ごま	人参・玉ねぎ・グリーンピース・もやし・胡瓜 わかめ コーン・レンコン・小松菜・大根
2	金	おやつ試食会 きくB	牛乳	鶏の照り焼き ツナパスタサラダ じゃがいものきんぴら 味噌汁	コーンとウィンナーの蒸しパン	未 以 510 578	18.6 20.2	16.8 17.2	173 106	1.5 1.8	鶏肉・ツナ	じゃがいも スパゲッティ	胡瓜・人参・玉ねぎ・ピーマン・チンゲン菜・しめじ キャベツ
3	土		煎餅	パン バナナ	煎餅	未 以 307 337	7.4 8.4	3.6 4.3	20 24	1 1.1		パン	バナナ
4	日												
5	月		牛乳	野菜肉巻き かみかみごぼうサラダ バナナ 味噌汁	フライドポテト	未 以 488 543	14.6 15.2	15.5 15.7	151 79	1.7 1.9	豚肉・さきいか 豆腐	ごま・じゃがいも マヨネーズ	いんげん・人参・ごぼう・胡瓜・にんにく・しょうが なめこ・オクラ・バナナ
6	火	おやつ試食会 さくらA	牛乳	チキンカレー フレンチサラダ パイン 牛乳	マカロニあべかわ	未 以 520 594	15.9 16.8	17.1 17.4	223 168	1.9 2.1	鶏肉・ハム 牛乳	じゃがいも	人参・玉ねぎ・にんにく・ブロッコリー・キャベツ コーン・パイン
7	水		牛乳	肉豆腐 ビーフソテー かぼちゃ煮 味噌汁	プリンマフィン	未 以 487 542	14.3 14.5	7.8 6	160 90	1.7 1.9	豚肉・豆腐 さつま揚げ	しらたき・ふ ビーフン	かぼちゃ・人参・玉ねぎ・ピーマン・小松菜 しいたけ もやし・ほうれん草
8	木	おやつ試食会 さくらB	牛乳	鮭のタルタル焼き 五目ごま炒め 金時豆 味噌汁	そぼろおにぎり	未 以 491 547	18.4 19.8	13.5 13.1	152 80	1.4 1.6	鮭・豚肉 金時豆	ごま・春雨	人参・たけのこ・キャベツ・チンゲン菜・ごぼう しめじ
9	金		牛乳	ソースカツ ブロッコリーのサラダ 胡瓜の塩昆布和え 味噌汁	あじさいゼリー せんべい	未 以 431 509	17.4 19.6	12.2 11.5	134 59	1.2 1.6	豚肉・油揚げ	ごま油	ブロッコリー・人参・コーン・カリフラワー・胡瓜 キャベツ・玉ねぎ
10	土		煎餅	パン バナナ	煎餅	未 以 378 425	10 11.7	3.8 4.5	35 42	1.5 1.8		パン	バナナ
11	日												
12	月		牛乳	コーンフレークチキン 海藻サラダ 高野豆腐の煮物 味噌汁	ナポリタン	未 以 599 682	23.1 26.1	18 18.7	167 99	1.7 1.9	鶏肉・チーズ 高野豆腐	コーンフレーク・里芋 マヨネーズ・パン粉	胡瓜・ブロッコリー・海藻ミックス・コーン いんげん 人参・白菜・大根葉
13	火	おやつ試食会 すみれA	牛乳	豚丼風煮 ジャーマンポテト もやしの和え物 味噌汁	マカロニあべかわ	未 以 480 533	17.9 19.6	13.7 13.2	149 76	1.6 1.8	豚肉・ベーコン 豆腐・ツナ	じゃがいも	玉ねぎ・人参・ごぼう・しめじ・ピーマン・もやし 胡瓜・トマト・わかめ・チンゲン菜
14	水		牛乳	炒り鶏 キャベツの海苔和え オレンジ 味噌汁	もちもちパン 牛乳	未 以 466 515	17.4 18.2	10.9 9.9	283 244	1.5 1.6	鶏肉	こんにゃく 里芋・じゃがいも	れんこん・人参・ごぼう・しいたけ・にら・キャベツ ほうれん草・しめじ・オレンジ
15	木	おやつ試食会すみれB 総合避難訓練	牛乳	あじのごま味噌焼き 栄養納豆 かぼちゃサラダ すまし汁	ピーチケーキ	未 以 488 543	20.7 22.7	14.3 14.1	180 116	1.5 1.7	あじ・納豆 豚ひき肉・かまぼこ	マヨネーズ ごま	玉ねぎ・人参・かぼちゃ・胡瓜・コーン・万能ねぎ えのき
16	金		牛乳	ミートボールのトマト煮 シェルマカロニサラダ バナナ 味噌汁	わかめおにぎり	未 以 570 646	19.4 21	15 15.1	141 66	1.8 2	豚ひき肉	マカロニ・パン粉 マヨネーズ	人参・玉ねぎ・枝豆・コーン・もずく・ほうれん草 バナナ
17	土		煎餅	パン バナナ	煎餅	未 以 307 337	7.4 8.4	3.6 4.3	20 24	1 1.1		パン	バナナ
18	日												
19	月		牛乳	麻婆豆腐 春雨サラダ パイン ワンタンスープ	ふのラスク	未 以 435 477	14 14.2	13.3 13.1	204 91	1.4 1.6	豚ひき肉・豆腐 ハム・卵	春雨・ごま油 片栗粉・ごま	玉ねぎ・人参・エリンギ・にんにく・しょうが・胡瓜 長ねぎ・パイン
20	火	おやつ試食会たんぼほA ちゅうりっぷ	牛乳	ささみのレモン風 ひじき煮 オクラとわかめのサラダ 味噌汁	カレー風味おにぎり	未 以 563 620	24.2 25.3	12.7 10.9	167 97	1.7 1.9	鶏ささみ・ツナ 大豆・さつま揚げ	片栗粉 こんにゃく	人参・ひじき・オクラ・胡瓜・わかめ・大根 キャベツ・玉ねぎ
21	水		牛乳	ポークチャップ 小松菜の錦糸和え がんもの煮物 味噌汁	フルーチェ ルヴァン	未 以 452 498	17.7 19.1	17.9 18.6	238 187	1.6 1.8	豚肉・卵・豆腐 がんも		人参・玉ねぎ・ピーマン・しめじ・にんにく・小松菜 もやし・なめこ・わかめ
22	木	おやつ試食会 たんぼほB	牛乳	鶏肉の竜田焼き キャベツのゆかり和え バナナ 味噌汁	ぼうしパン	未 以 527 627	17.9 19.7	20.1 21.6	145 73	1.2 1.4	鶏肉・油揚げ	ごま・片栗粉 じゃがいも	キャベツ・もやし・人参・胡瓜・しょうが・にんにく ほうれん草・バナナ
23	金		牛乳	野菜肉みそ 豆サラダ オレンジ 味噌汁	いももち	未 以 478 532	16.7 17.6	13.6 13.6	150 78	1.5 1.6	豚ひき肉・大豆	ごま油・片栗粉 マヨネーズ・ごま	玉ねぎ・人参・グリーンピース・キャベツ・コーン 枝豆・オレンジ・オクラ・しめじ
24	土		煎餅	パン バナナ	煎餅	未 以 378 425	10 11.7	3.8 4.5	35 42	1.5 1.8		パン	バナナ
25	日												
26	月		牛乳	ドライカレー イタリアンサラダ チーズポテト 味噌汁	ホットドック	未 以 488 579	18.8 21.2	17.1 17.5	159 90	1.8 2	豚ひき肉 チーズ	じゃがいも・ふ	ピーマン・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・胡瓜 コーン えのき・チンゲン菜
27	火		牛乳	油淋鶏 鉄分サラダ グレープフルーツ 味噌汁	焼きそば	未 以 485 575	17.8 19.5	18 18.7	164 95	1.7 1.9	鶏肉・チーズ ハム	片栗粉・ごま油	人参・ひじき・ほうれん草・グレープフルーツ 万能ねぎ 大根・なめこ
28	水		牛乳	びっくりソーセイジ煮 もやしとツナのサラダ バナナ 味噌汁	フルーツサンド	未 以 554 625	16.2 17.2	15.8 16.2	164 95	1.7 1.9	ウィンナー ツナ・豆腐	じゃがいも ごま・ごま油	玉ねぎ・キャベツ・人参・にんにく・もやし・胡瓜 もずく・小松菜・バナナ
29	木		牛乳	たらの甘酢あん ブロッコリーとささみのサラダ 華風胡瓜 味噌汁	オレンジ蒸しパン	未 以 458 505	15.6 16.4	11.1 16.4	165 98	1.5 1.7	たら・ささみ 生揚げ	片栗粉・ごま油 ごま	ブロッコリー・カリフラワー・人参・胡瓜・玉ねぎ わかめ
30	金		牛乳	チキンのパン粉焼き 小松菜のさっぱり和え 粉ふき芋 コンソメスープ	コーンフレークミルク	未 以 529 594	19.6 21.7	18.3 18.9	160 176	1.8 2	鶏肉・ツナ	パン粉 じゃがいも	小松菜・胡瓜・トマト・キャベツ・コーン・人参


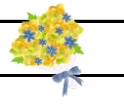



\* 材料入手の都合により、一部献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

令和5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	木	身体測定	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	ハイハイ	じゃがいも・にんじん・だいこん・小松菜
2	金	おやつ試食会 きくB	おかゆ	味噌汁 野菜とたらのお浸し	たら	121	2.1	0.1	0.1	ウエハース	にんじん・玉ねぎ・じゃがいも・チンゲン菜
3	土		パンがゆ	バナナ		120	2	0.1	0.1	ハイハイ	バナナ
4	日										
5	月		おかゆ	味噌汁 豆腐のふわふわ煮 バナナ	豆腐	122	2.2	0.1	0.1	ビスケット	ほうれん草・里芋・玉ねぎ・にんじん・バナナ
6	火	おやつ試食会 さくらA	おかゆ	味噌汁 キャベツのお浸し	鶏ささみ	122	2.2	0.1	0.1	マカロニのしょうゆ煮	ブロッコリー・キャベツ・にんじん・じゃがいも
7	水		おかゆ	味噌汁 かぼちゃのほくほく煮	豆腐	121	2.1	0.1	0.1	おかゆ	小松菜・玉ねぎ・かぼちゃ・にんじん
8	木	おやつ試食会 さくらB	おかゆ	味噌汁 さつまいものコトコト煮	たら	122	2.2	0.1	0.1	ウエハース	キャベツ・にんじん・チンゲン菜・さつまいも
9	金		おかゆ	味噌汁 鶏と野菜のうま煮	鶏ささみ	122	2.1	0.1	0.1	ビスケット	ブロッコリー・玉ねぎ・キャベツ・じゃがいも
10	土		パンがゆ	バナナ		120	2	0.1	0.1	ハイハイ	バナナ
11	日										
12	月		おかゆ	味噌汁 里芋のやわらか煮	たら	121	2.2	0.1	0.1	ハイハイ	にんじん・ブロッコリー・里芋・はくさい
13	火	おやつ試食会 すみれA	おかゆ	味噌汁 豆腐とじゃが芋煮	豆腐	121	2.1	0.1	0.1	マカロニのしょうゆ煮	玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・チンゲン菜
14	水		おかゆ	味噌汁 やわらかポパイ煮 オレンジ	鶏ささみ	122	2.2	0.1	0.1	ビスケット	キャベツ・にんじん・里芋・ほうれん草・オレンジ
15	木	おやつ試食会 すみれB 総合避難訓練	おかゆ	味噌汁 赤ちゃん納豆	納豆	121	2	0.1	0.1	ウエハース	にんじん・玉ねぎ・かぼちゃ・小松菜
16	金		おかゆ	味噌汁 ブロッコリーのコトコト煮 バナナ	たら	121	2.1	0.1	0.1	おかゆ	玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・ブロッコリー・バナナ
17	土		パンがゆ	バナナ		120	2	0.1	0.1	ハイハイ	バナナ
18	日										
19	月		おかゆ	味噌汁 玉ねぎのトロトロ煮	豆腐	122	2.2	0.1	0.1	ビスケット	にんじん・玉ねぎ・じゃがいも・ブロッコリー
20	火	おやつ試食会 たんぽぽA ちゅうりっぷ	おかゆ	味噌汁 大根のそぼろ煮	鶏ささみ	121	2.1	0.1	0.1	おかゆ	だいこん・キャベツ・にんじん・玉ねぎ
21	水		おかゆ	味噌汁 豆腐と野菜の煮物	豆腐	121	2.1	0.1	0.1	ハイハイ	玉ねぎ・にんじん・小松菜・里芋
22	木	おやつ試食会 たんぽぽB	おかゆ	味噌汁 ほうれん草のお浸し バナナ	たら	122	2.1	0.1	0.1	ウエハース	キャベツ・じゃがいも・ほうれん草・にんじん・バナナ
23	金		おかゆ	味噌汁 キャベツのやわらか煮 オレンジ	鶏ささみ	121	2.2	0.1	0.1	じゃがいも煮	玉ねぎ・ブロッコリー・さつまいも・キャベツ・オレンジ
24	土		パンがゆ	バナナ		120	2	0.1	0.1	ハイハイ	バナナ
25	日										
26	月		おかゆ	味噌汁 たらとじゃが芋のうま煮	たら	122	2.2	0.1	0.1	ビスケット	ブロッコリー・じゃがいも・チンゲン菜・にんじん
27	火		おかゆ	味噌汁 鶏と大根の煮物 グレープフルーツ	鶏ささみ	121	2.2	0.1	0.1	ハイハイ	ほうれん草・だいこん・キャベツ・にんじん・グレープフルーツ
28	水		おかゆ	味噌汁 じゃが芋のほくほく煮 バナナ	豆腐	120	2.1	0.1	0.1	食パン	じゃがいも・玉ねぎ・キャベツ・小松菜・バナナ
29	木		おかゆ	味噌汁 ブロッコリーのお浸し	たら	122	2.1	0.1	0.1	ウエハース	ブロッコリー・玉ねぎ・ほうれん草・里芋
30	金		おかゆ	味噌汁 キャベツのコトコト煮	鶏ささみ	121	2.2	0.1	0.1	ビスケット	小松菜・じゃがいも・キャベツ・にんじん
31											



\*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。