

6月の予定献立表

鴨島中央認定こども園

6月	日	曜	献立	赤 (体を作る・血や肉になる)	黄 (体や体温のもとになる)	緑 (体の調子を整える)	1~2歳児	おやつ		
							午前のおやつ	未満児 エネルギー 200kcal	以上児 エネルギー 250kcal	
1	土		パン きこの和風スパゲティ 炊き合わせ サラダ パナナ	ベーコン 厚揚げ 牛乳	パン スパゲティ 油 コンソメ 砂糖 マヨネーズ ホワイトル せんべい	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり コーン パナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	460Kcal 17.5g	557kcal 20.0g
3	月		ごはん 魚のムニエルタウエイソース トマトサラダ 豆腐の味噌汁 メロン	魚 わかめ 豆腐 ヨーグルト 低脂肪乳	米 小麦粉 オリーブ油 砂糖 しょうゆ 酢 みそ ホットケーキミックス 油	たまねぎ パプリカ ピーマン しめじ トマト なす きゅうり えのき かぼちゃ 青ねぎ メロン みかん	バナナ 牛乳	乳飲料 (低脂肪) ヨーグルトブレッド	474Kcal 18.7g	581Kcal 22.7g
4	火		パン キーマカレー スパゲティ-サラダ ヨーグルト	豚挽肉 シーチキン ヨーグルト 小魚	食パン じゃがいも カレールウ 油 マヨネーズ スパゲティ 食塩 せんべい 乳酸菌飲料	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン きゅうり	ビスケット 牛乳	せんべい 小魚 乳酸菌飲料	489Kcal 21.9g	602Kcal 26.9g
5	水		ごはん ふくさ卵 ちくわの磯辺焼き ツナピーマン パナナ	豚挽肉 豆腐 ちくわ 卵 青のり ひじき シーチキン 牛乳	米 砂糖 しょうゆ みりん 油 マヨネーズ 酢 ごま 小麦粉	たまねぎ にんじん ピーマン 青ねぎ しめじ パナナ	ヨーグルト	牛乳 ドーナツ	497Kcal 19.8g	557Kcal 24.0g
6	木		ごはん 筑前煮 ゆで卵 ぼりぼりきゅうり ふしめん汁 パイン	鶏肉 厚揚げ 卵 青のり しらす干し 牛乳	米 こんにやく 砂糖 みりん 油 しょうゆ 砂糖 酢 ごま ふしめん 食塩 食パン マヨネーズ	れんこん ごぼう にんじん いんげん 乾しいたけ きゅうり えのき 青ねぎ パイン	コーンフレーク 牛乳	牛乳 しらすマヨパン	473Kcal 21.0g	646Kcal 24.2g
7	金		ごはん 鮭のピザ風 五目ひじき 青菜と油揚げの味噌汁 オレンジ	鮭 チーズ ひじき 鶏肉 厚揚げ 油揚げ 牛乳	米 クチャップ 砂糖 みりん 油 しょうゆ みそ ちちま ごま	たまねぎ ピーマン しめじ コーン にんじん グリンピース こまつな オレンジ	ヨーグルト	牛乳 五平餅風おにぎり	465Kcal 21.2g	600Kcal 26.2g
8	土		パン ミートソーススパゲティ ポイルウイナー 粉ふきいも 添え野菜 パナナ	豚挽肉 ウィナー 牛乳	食パン スパゲティ クチャップ じゃがいも せんべい	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン トマト きゅうり パナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	492Kcal 19.6g	603Kcal 23.7g
10	月		ごはん 照り焼きチキン 切干大根の煮物 春雨の酢の物 すいか	鶏肉 ハム 錦糸卵 ちくわ 牛乳	米 パン粉 小麦粉 はるさめ ごま 酢 砂糖 しょうゆ みりん 油 マヨネーズ そうめん	たまねぎ にんじん グリンピース 乾しいたけ きゅうり 切干大根 すいか	コーンフレーク 牛乳	牛乳 冷やしそうめん	454Kcal 18.2g	552Kcal 21.6g
11	火		ごはん 八宝菜 高野豆腐のフライ カルピスゼリー	豚肉 えび 高野豆腐 卵 寒天 牛乳	米 中華スープの素 ごま油 砂糖 みりん しょうゆ パン粉 小麦粉 油 ホットケーキミックス	たまねぎ きゃべつ にんじん こまつな しめじ みかん パイン とうもろこし	バナナ 牛乳	牛乳 とうもろこし蒸しパン	502Kcal 21.2g	621kcal 26.2g
12	水		ごはん 鮭の西京焼き 豚肉とごぼうのきんぴら 野菜の昆布和え 味噌汁 パナナ	鮭 豚肉 塩昆布 豆腐 きな粉 低脂肪乳	米 白みそ 砂糖 マヨネーズ みりん しょうゆ ごま ごま油 みそ マカロニ	ごぼう にんじん グリンピース きゃべつ こまつな えのき 青ねぎ バナナ	ヨーグルト	乳飲料 (低脂肪) マカロニきな粉	478Kcal 21.5g	619Kcal 26.6g
13	木		とうもろこしごはん 鶏のからあげ 厚揚げのひじき煮 味噌汁 きゅうりの酢の物 パイン	鶏肉 厚揚げ ひじき わかめ 豆腐 大豆 低脂肪乳	米 片栗粉 小麦粉 油 しょうゆ 砂糖 みりん 酢 マーガリン ごま みそ ココア	しょうが にんにく にんじん きゅうり えのき たまねぎ 青ねぎ とうもろこし パイン	ビスケット 牛乳	乳飲料 (低脂肪) ココアブレッド	491Kcal 19.0g	601kcal 22.8g
14	金		ごはん すき焼き風煮 ちくわのポテマヨ焼き フルーツカルピスポンチ	豚肉 豆腐 ちくわ 寒天 ベーコン チーズ 牛乳	米 麩 こんにやく 砂糖 しょうゆ みりん じゃがいも マヨネーズ 食塩 カルピス コンソメ	ちんげんさい たまねぎ 京ネギ えのき コーン みかん パイン 黄桃 かぼちゃ こまつな にんじん	バナナ 牛乳	牛乳 ベジタブルリゾット	486Kcal 20.6g	598kcal 25.3g
15	土		パン ナポリタン ジャーマンポテト 添え野菜 パナナ	ウィナー ベーコン 牛乳	パン スパゲティ 油 クチャップ コンソメ 食塩 じゃがいも せんべい	ピーマン たまねぎ トマト しめじ にんじん ブロッコリー パナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	476Kcal 16.8g	581kcal 19.7g
17	月		ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 高野豆腐の卵とじ ぼりぼりきゅうり ゆでとうもろこし	鮭 高野豆腐 卵 ちくわ 低脂肪乳	米 みそ みりん バター 砂糖 しょうゆ マヨネーズ 小麦粉 さつまいも	きゃべつ しめじ たまねぎ にんじん 乾しいたけ グリンピース きゅうり とうもろこし	ヨーグルト	乳飲料 (低脂肪) さつまいものケーキ	480Kcal 21.6g	621Kcal 26.7g
18	火		ごはん 豚肉の生姜焼き 海藻サラダ 味噌汁 すいか	豚肉 シーチキン ひじき わかめ 豆腐 きな粉 牛乳	米 しょうゆ みりん 油 ごま油 酢 砂糖 みそ 片栗粉 黒糖	たまねぎ しめじ しょうが もやし グリンピース こまつな きゃべつ すいか	コーンフレーク 牛乳	牛乳 ミルクずもち	477Kcal 20.3g	584kcal 24.7g
19	水		ごはん 魚の香味揚げ 金時煮豆 トマトの酢の物 すまし汁 パナナ	魚 金時豆 豆腐 わかめ 牛乳	米 片栗粉 小麦粉 油 食塩 しょうゆ 砂糖 みりん 酢 コーンフレーク	しょうが にんにく 青しそ トマト きゅうり たまねぎ えのき 青ねぎ パイン みかん 黄桃 パナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 フルーツコーンフレーク	524Kcal 18.8g	649kcal 22.5g
20	木		<お誕生会> キッズピビンパ 豚汁 ヨーグルト	豚挽肉 錦糸卵 豚肉 のり 豆腐 ヨーグルト 低脂肪乳	米 焼肉たれ ごま油 ごま 食塩 しょうゆ みりん 砂糖 みそ こんにやく ホイップクリーム	にんじん こまつな もやし ごぼう だいこん 青ねぎ 黄桃	コーンフレーク 牛乳	乳飲料 (低脂肪) お誕生会ケーキ	485Kcal 18.2g	596Kcal 21.6g
21	金		ごはん 鮭のしもん焼き 厚揚げのそぼろ煮 マカロニサラダ パイン	鮭 厚揚げ 豚挽肉 ハム 小魚	米 オリーブ油 食塩 しょうゆ 砂糖 みりん マカロニ マヨネーズ せんべい 乳酸菌飲料	しょうが レモン果汁 たまねぎ にんじん きゅうり パイン	ヨーグルト	せんべい 小魚 乳酸菌飲料	451Kcal 20.0g	581Kcal 24.5g
22	土		パン ちくわの卵とじ えびとトマトのスパゲティ- サラダ パナナ	ベーコン えび ちくわ 卵 牛乳	食パン スパゲティ オリーブ油 コンソメ 砂糖 みりん しょうゆ 食塩 マヨネーズ せんべい	ピーマン たまねぎ トマト しめじ にんじん きゅうり コーン パナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	467Kcal 21.5g	567Kcal 26.5g
24	月		親子丼 ちくわとにんじんのきんぴら きゅうりとみかんの酢の物	鶏肉 卵 豆腐 ちくわ 大豆 牛乳	米 砂糖 しょうゆ みりん ごま 油 酢 ホットケーキミックス マーガリン	たまねぎ 青ねぎ にんじん きゅうり みかん かぼちゃ	ヨーグルト	乳飲料 (低脂肪) かぼちゃパン	454Kcal 20.2g	585kcal 24.8g
25	火		ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き シルバーサラダ 豆腐味噌汁 パイン	鶏肉 かにかまぼこ 豆腐 豆腐 卵 牛乳	米 コーンフレーク マヨネーズ 食塩 しょうゆ みそ さつまいも ホットケーキミックス ホイップクリーム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゅうり えのき ごぼう ちんげんさい 青ねぎ パイン	ビスケット 牛乳	牛乳 おいものクレープ	492Kcal 18.1g	603Kcal 21.6g
26	水		パン 鮭と青菜のホワイトシチュー トマトオムレツ すいか	鮭 鶏肉 卵 ハム チーズ 低脂肪乳	食パン ホワイトシチュールウ 油 じゃがいも 食塩 砂糖 みりん しょうゆ 米	たまねぎ にんじん こまつな しめじ トマト かぼちゃ すいか パイン	コーンフレーク 牛乳	乳飲料 (低脂肪) 焼きおにぎり	501Kcal 23.0g	619kcal 28.6g
27	木		ごはん 春雨とえびの中華炒め 青のりポテト ぼりぼりきゅうり わかめスープ パナナ	えび 豚挽肉 わかめ 青のり かつお節 低脂肪乳	米 はるさめ しょうゆ ごま油 砂糖 みりん 中華スープの素 酢 ごま お好み焼き粉 ソース	しょうが にんじん たまねぎ こまつな 乾しいたけ もやし きゅうり パナナ	ビスケット 牛乳	乳飲料 (低脂肪) お好み焼き	523Kcal 17.6g	647kcal 20.8g
28	金		ごはん 鮭の香味焼き 肉じゃが さつまいもきゃべつ	鮭 豚肉 卵 低脂肪乳	米 塩こうち みりん しょうゆ 砂糖 オリーブ油 じゃがいも 酢 食塩 食パン マーガリン	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース きゃべつ きゅうり パイン	ヨーグルト	乳飲料 (低脂肪) フレンチトースト	464Kcal 18.6g	599kcal 22.4g
29	土		パン 炊き合わせ きのこクリームスパゲティ- サラダ パナナ	ベーコン 厚揚げ 牛乳	パン スパゲティ 油 コンソメ 砂糖 マヨネーズ ホワイトル せんべい	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり コーン パナナ	ビスケット 牛乳	牛乳 せんべい	513Kcal 18.4g	633kcal 22.0g

※ こども園の都合により多少献立変更があるかもしれませんが、ご了承ください。

