6月献立表

2022年

水引こども園

日	曜	昼　食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
1	水	米飯　栄養きんぴら 味噌汁	ミルク ★野菜チップス	豚ばら・焼き竹輪・かつお節・厚揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・ごま・砂糖・じゃがいも さつまいも・サラダ油	ほしひじき・ごぼう・にんじん・さやいんげん しめじ・キャベツ・たまねぎ・こねぎ かぼちゃ・れんこん・だし昆布	580kcal 22.0g
2	木	米飯　はんぺんフライ 切干大根とひじきのサラダ 味噌汁	ミルク ★チヂミ	はんぺん・鶏卵・しらす干し 絹ごし豆腐・煮干し・麦みそ 脱脂粉乳・豚ばら・プロセスチーズ・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・サラダ油・砂糖 じゃがいも・かたくり粉・ごま油	切干しだいこん・きゅうり・にんじん ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰・ほしひじき・トマト たまねぎ・生わかめ・こねぎ・にら・だし昆布	652kcal 25.5g
3	金	米飯 高野豆腐と野菜の煮物 すまし汁	麦茶 ★きなこサンド	高野豆腐・豚ばら・かつお節・鶏もも 煮干し・きな粉	米・かたくり粉・サラダ油・砂糖 食パン・マーガリン	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ もやし・たけのこ・青ピーマン グリンピース・かぼちゃ	582kcal 21.1g
4	土	米飯　肉団子スープ 納豆和え 一口ゼリー	ミルク・バナナ 源氏パイ 肝油ドロップ	豚ひき肉・かつお節・挽きわり納豆 しらす干し・脱脂粉乳	米・ごま・かたくり粉・普通はるさめ ゼリー・源氏パイ・肝油ドロップ	ほしひじき・ほうれんそう・にんじん・たけのこ水煮 乾しいたけ・たまねぎ・キャベツ・こねぎ もやし・こまつな・昆布つくだ煮・バナナ	598kcal 23.7g
6	月	米飯　ナポリタン かきたま汁　チーズ	ミルク ★わかめおにぎり	ウインナー・パルメザンチーズ・鶏卵 しらす干し・脱脂粉乳	米・ﾏｶﾛﾆｰｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ・オリーブ油 砂糖・チーズ・わかめふりかけ	たまねぎ・青ピーマン・にんじん マッシュルーム水煮・ほうれんそう こねぎ	594kcal 22.6g
7	火	米飯　きびなごの竜田揚げ スルスル酢の物　味噌汁	麦茶 ★チーズケーキ	きびなご・ロースハム・油揚げ・煮干し 麦みそ・鶏卵・クリームチーズ クリーム	米・砂糖・かたくり粉・サラダ油 普通はるさめ・ごま・薄力粉	にんじん・もやし・きゅうり・トマト ほうれんそう・たまねぎ・かぼちゃ えのきたけ・こねぎ・レモン果汁・だし昆布	568kcal 19.6g
8	水	米飯 ひじき炒り煮 呉汁（切干）	ミルク・パイン ぽたぽた焼き 肝油ドロップ	豚ひき肉・油揚げ・焼き竹輪 かつお節・ウインナー・だいず 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・サラダ油・砂糖・ぽたぽた焼き 肝油ドロップ	ほしひじき・にんじん・青ピーマン たまねぎ・切干しだいこん・乾しいたけ こねぎ・パインアップル	604kcal 27.1g
9	木	おにぎりの日					
10	金	米飯　春巻き きゅうりの漬物 きのこスープ	ミルク ★マシュマロトースト	豚ばら・豚ひき肉・脱脂粉乳	米・普通はるさめ・ごま・ごま油・砂糖 春巻きの皮・食パン・マーガリン グラニュー糖・マシュマロ	ほしひじき・ごぼう・にんじん・きくらげ きゅうり・トマト・たまねぎ・えのきたけ まいたけ・乾しいたけ・こまつな・こねぎ	644kcal 21.8g
11	土	米飯 ポークカレー フルーツヨーグルト	ミルク・バナナ おにぎりせんべい 肝油ドロップ	豚ばら・豚もも・ヨーグルト・脱脂粉乳	米・じゃがいも・砂糖 おにぎりせんべい・肝油ドロップ	にんじん・たまねぎ・えだまめ ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰・みかん缶詰 パインアップル缶詰・もも・バナナ	622kcal 21.8g
13	月	米飯　豚肉の生姜焼き ほうれん草の磯辺和え 味噌汁	ミルク ★チョコスコーン	豚もも・まぐろ缶詰・厚揚げ・煮干し 麦みそ・脱脂粉乳・普通牛乳	米・サラダ油・砂糖・じゃがいも ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ・有塩バター ミルクチョコレート	しょうが・ほうれんそう・にんじん もやし・焼きのり・トマト・しめじ たまねぎ・こねぎ・だし昆布	633kcal 29.7g
14	火	米飯 インディアンスパゲティ コンソメスープ	ミルク ★パウンドケーキ	豚ひき肉・鶏ひき肉・脱脂粉乳・鶏卵	米・ﾏｶﾛﾆｰｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ・マーガリン 有塩バター・車糖・薄力粉	にんじん・たまねぎ・青ピーマン グリンピース水煮・キャベツ ほうれんそう・ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰・こねぎ	585kcal 22.7g
15	水	≪誕生会≫ しそじゃこご飯 鶏肉の香味揚げ 胡麻マヨあえ　味噌汁	★ミニパフェ	しらす干し・鶏もも・まぐろ缶詰 油揚げ・煮干し・麦みそ・普通牛乳 アイスクリーム・ﾎｲｯﾌﾟｸﾘｰﾑ	米・ごま油・ごま・サラダ油・かたくり粉 マヨネーズ・砂糖・コーンフレーク いちごジャム・ミルクチョコレート マンナウエハース	しそ・梅干し・たくあん漬・こねぎ・キャベツ にんじん・きゅうり・もやし ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰・トマト・えのきたけ・たまねぎ かぼちゃ・生わかめ・フルーチェ・だし昆布	674kcal 22.6g
16	木	米飯　魚の蒲焼き風 しょうゆフレンチ 味噌汁	ミルク・オレンジ ムーンライト 肝油ドロップ	ぶり・しらす干し・ロースハム 絹ごし豆腐・煮干し・麦みそ 脱脂粉乳	米・かたくり粉・サラダ油・砂糖 ムーンライト・肝油ドロップ	きゅうり・ほうれんそう・りょくとうもやし・トマト しめじ・たまねぎ・切干しだいこん ごぼう・にんじん・こねぎ・オレンジ・だし昆布	588kcal 28.1g
17	金	米飯　厚揚げの磯煮 味噌汁	ミルク ★かるかん	厚揚げ・さつま揚げ・鶏もも うずら卵水煮・かつお節・油揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳・こしあん	米・砂糖・サラダ油・上新粉 山芋	ほしひじき・にんじん・たまねぎ グリンピース・乾しいたけ・えのきたけ かぼちゃ・こねぎ・だし昆布	575kcal 26.2g
18	土	麦ご飯　麻婆豆腐 中華スープ	雪の宿	豚ひき肉・木綿豆腐・麦みそ かつお節・ロースハム	米・押麦・かたくり粉・砂糖・ごま油 雪の宿	にんじん・にら・たまねぎ・たけのこ 乾しいたけ・きくらげ・ほしひじき チンゲンサイ・ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰・根深ねぎ	436kcal 17.2g
20	月	米飯　揚げ肉じゃが 味噌汁	麦茶 ★もちもちパン	豚ばら・煮干し・麦みそ パルメザンチーズ・プロセスチーズ 普通牛乳	米・じゃがいも・サラダ油 えだまめ・砂糖・ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ 白玉粉	たまねぎ・にんじん・しめじ ほうれんそう・キャベツ・こねぎ ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰・だし昆布	601kcal 19.1g
21	火	米飯 八宝菜 ひじき納豆	麦茶 ★ココアトースト	豚ばら・えび・いか あさり・蒸しかまぼこ うずら卵水煮・挽きわり納豆・しらす干し	米・サラダ油・砂糖・かたくり粉 ごま油・食パン・有塩バター	もやし・キャベツ・にんじん きくらげ・えだまめ・ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰 ほしひじき・こまつな	601kcal 24.9g
22	水	米飯　魚のホイル焼き リヨネーズポテト　おさ汁	ミルク ★ひじきおにぎり	さけ・ベーコン 木綿豆腐・煮干し・かつお節 脱脂粉乳	米・ごま・マヨネーズ・じゃがいも 有塩バター	青ピーマン・にんじん・もやし たまねぎ・しめじ・えだまめ・トマト あおさ・切干しだいこん・こねぎ・ほしひじき	653kcal 30.0g
23	木	米飯　うま煮 味噌汁 チーズ	ミルク・オレンジ ホームパイ 肝油ドロップ	鶏もも・厚揚げ・うずら卵水煮 かつお節・油揚げ・煮干し・麦みそ 脱脂粉乳	米・じゃがいも・サラダ油・砂糖 チーズ・ホームパイ・肝油ドロップ	にんじん・ごぼう・乾しいたけ グリンピース水煮・キャベツ・たまねぎ 生わかめ・えのきたけ・こねぎ・オレンジ・だし昆布	595kcal 27.9g
24	金	米飯　野菜のかき揚げ もやしの胡麻あえ カレースープ	ミルク ★ウインナーとコーンのピザ	鶏卵・しらす干し・ウインナー 脱脂粉乳・プロセスチーズ	米・さつまいも・薄力粉・かたくり粉 サラダ油・ごま・砂糖・じゃがいも ピザクラスト	たまねぎ・にんじん・ごぼう・もやし きゅうり・ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰・レモン・トマト	641kcal 23.9g
25	土	米飯　かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁 一口ゼリー	ミルク・バナナ ばかうけ（のり） 肝油ドロップ	鶏もも・牛ひき肉・豚ひき肉・厚揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・砂糖・なたね油・ゼリー・ばかうけ 肝油ドロップ	かぼちゃ・ほしひじき・たまねぎ にんじん・乾しいたけ・グリンピース・しめじ ごぼう・キャベツ・こねぎ・バナナ・だし昆布	597kcal 25.0g
27	月	米飯 親子汁 レバーのケチャップ煮	ミルク・パイン まがりせんべい 肝油ドロップ	鶏もも・鶏卵・木綿豆腐・煮干し かつお節・牛レバー・豚もも 普通牛乳・脱脂粉乳	米・サラダ油・中ざら糖・かたくり粉 砂糖・甘辛せんべい・肝油ドロップ	たまねぎ・乾しいたけ・にら・にんじん ほうれんそう・だし昆布・トマト パインアップル	615kcal 31.7g
28	火	米飯　肉うどん いりこ大豆 チーズ	麦茶 ★蒸しパン	蒸しかまぼこ・牛もも・豚ばら・豚もも かつお節・だいず・煮干し・鶏卵 調製豆乳	米・うどん・中ざら糖・サラダ油 かたくり粉・大豆油・砂糖・ごま チーズ・ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ・いちごジャム	もやし・たまねぎ・にんじん 生わかめ・こねぎ・だし昆布	620kcal 27.0g
29	水	米飯　鯖の塩焼き バンバンジー　味噌汁	ミルク ★ココアバタークッキー	塩さば・ささ身・油揚げ・煮干し 麦みそ・脱脂粉乳・鶏卵	米・砂糖・有塩バター・薄力粉 グラニュー糖	きゅうり・キャベツ・にんじん・トマト たまねぎ・ほうれんそう・生わかめ しめじ・こねぎ・だし昆布	623kcal 33.3g
30	木	米飯 チーズ入りハンバーグ そうめんサラダ　わかめスープ	ミルク・オレンジ 星たべよ 肝油ドロップ	豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳 プロセスチーズ・ロースハム 脱脂粉乳	米・パン粉・砂糖・そうめん ごま油・マヨネーズ・ごま・星たべよ 肝油ドロップ	ほしひじき・たまねぎ・きゅうり・トマト・レタス ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰・しそ・生わかめ・深ねぎ にんじん・オレンジ	629kcal 25.8g

☆今月の平均給与栄養量☆

エネルギー	たんぱく質	脂　肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
600kcal	24.9ｇ	18.9ｇ	315 mg	3.0 mg	285 μg	0.39 mg	0.46 mg	36 mg