

6月 献 立 表 (前半)

認定こども園末光幼稚園

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
		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)	鶏そぼろ丼 ブロッコリーのコチュマヨサラダ きのこのみそ汁	米、さといも、片栗粉、油、マヨネーズ、食パン、バター、砂糖、ココア	牛乳、鶏ひき肉、さきいか、油揚げ、みそ	たまねぎ、にんじん、ごまつな、ブロッコリー、きゅうり、コーン、えのき、しいたけ、ねぎ	牛乳 サブレ 牛乳 ココアトースト	エネルギー 597 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 24.2 g カルシウム 220 mg
02 (火)	ごはん にべのチリソース 青菜とアスパラのごま和え ココロスープ	米、片栗粉、油、じゃがいも、砂糖	にべ(魚)、ベーコン、牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、グリーンアスパラガス、にんじん、ごま、かぼちゃ、トマト、バセリ、粉かんでん	牛乳 あられ 牛乳かんでん	エネルギー 412 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 10.7 g カルシウム 154 mg
03 (水)	ごはん 厚揚げと野菜のみぞれ煮 ごまつなのみそ汁	米、砂糖、片栗粉、じゃがいも、油、マヨネーズ	牛乳、厚揚げ、水煮大豆、豚ひき肉、油揚げ、みそ	たまねぎ、にんじん、なす、だいこん、だいこん葉、えのき、ごまつな、あおのり	牛乳 クラッカー 牛乳 塩マヨポテト	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 20.3 g カルシウム 337 mg
04 (木)	ごはん ビーフストロガノフ フレンチサラダ	米、砂糖、油	牛乳、牛肉、ツナ、生クリーム	たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン	牛乳 ビスコ ピーチ フルーチェ	エネルギー 429 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 13.5 g カルシウム 151 mg
05 (金)	ロールパン しらす入りスクランブルエッグ ポテトスープ	ロールパン、米、じゃがいも	牛乳、卵、釜揚げしらす、鶏肉	たまねぎ、にんじん、いんげん、しめじ、みずな、れんこん	牛乳 プリッツ 牛乳 れんこんおむすび	エネルギー 472 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 13.8 g カルシウム 210 mg
06 (土)	鶏肉とスナップのスパゲティ コーンスープ パイン缶	スパゲティ、パイ皮、グラニュー糖	鶏肉、調整豆乳、チーズ	たまねぎ、にんじん、しめじ、スナップえんどう、コーン、クリームコーン、パイン缶、ごま	ビスケット チーズごま スティックパイ	エネルギー 418 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 12.9 g カルシウム 81 mg
08 (月)	ごはん 根菜のごまだれ煮 ほうれんそうのすまし汁	米、さといも、油、黒砂糖、砂糖	牛乳、鶏肉、みそ、かまぼこ、卵	れんこん、こんにゃく、にんじん、しいたけ、いんげん、ごま、ほうれんそう	牛乳 サブレ 牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 485 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 11.2 g カルシウム 232 mg
09 (火)	ごはん 鮭のカレー風味焼き キャベツの昆布あえ わかめのみそ汁	米、油、砂糖、食パン、マヨネーズ	牛乳、鮭、油揚げ、みそ、チーズ、しらす干し	しょうが、キャベツ、にんじん、塩昆布、たまねぎ、わかめ、ねぎ	牛乳 あられ 牛乳 じゃこチーズ トースト	エネルギー 424 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 12.0 g カルシウム 97 mg
10 (水)	ごはん 野菜とえびの卵とじ もやしとにらのスープ	米、米粉、砂糖、油	牛乳、卵、えび、きな粉	たまねぎ、にんじん、しめじ、さやえんどう、もやし、えのき、にら	牛乳 クラッカー 牛乳 にんじんもち	エネルギー 426 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 10.9 g カルシウム 179 mg
11 (木)	ごはん 高野豆腐の野菜煮 かぼちゃのみそ汁	米、砂糖、片栗粉、食パン、砂糖、粉糖	牛乳、高野豆腐、豚ひき肉、油揚げ、みそ、卵	たまねぎ、にんじん、しめじ、しいたけ、いんげん、かぼちゃ、ねぎ	牛乳 ビスコ 牛乳 パンプティング	エネルギー 663 kcal たんぱく質 38.7 g 脂 質 27.4 g カルシウム 484 mg
12 (金)	ごはん 鶏肉のから揚げ ブロッコリーソテー うめ風味塩スープ	米、砂糖、油、米粉、砂糖、メープルシロップ	牛乳、鶏肉、ツナ、大豆粉、調整豆乳	しょうが、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン、うめ	牛乳 プリッツ 牛乳 メープルマフィン	エネルギー 591 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 20.0 g カルシウム 171 mg
13 (土)	ビビンバ丼 中華スープ パイン缶	米、砂糖、ごま油	牛ひき肉、豚ひき肉、厚揚げ	ほうれんそう、にんじん、もやし、えのき、だいこん葉、パイン缶、ブルーベリージャム	ビスケット ジャムパイ	エネルギー 423 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 13.6 g カルシウム 101 mg
15 (月)	ごはん 鶏肉のコーンフ레이크焼き ポテトサラダ 豆乳スープ	米、じゃがいも、マヨネーズ	鶏肉、ツナ、卵、調整豆乳、牛乳	たまねぎ、にんじん、えのき、ごまつな	牛乳 サブレ ストロベリー フルーチェ	エネルギー 461 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 15.4 g カルシウム 140 mg

6月 献立表 (後半)

認定こども園末光幼稚園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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		
16 (火)	ごはん にべのおろし焼き ごまつなの和え物 キャベツのみそ汁	米、砂糖、じゃがいも、油	牛乳、にべ(魚)、鶏肉、 かまぼこ、みそ	だいこん、だいこん葉、 ごまつな、にんじん、コーン、 キャベツ、ねぎ	牛乳 あられ 牛乳 フライドポテト	エネルギー 416 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 12.0 g カルシウム 267 mg
17 (水)	ごはん カレーライス キャロットサラダ	米、じゃがいも、油、砂糖、 米粉	牛乳、豚肉、ツナ、調整豆乳	たまねぎ、えだまめ、 ごまつな、きゅうり、ごま、 干しぶどう	牛乳 クラッカー 牛乳 レーズン蒸しパン	エネルギー 745 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 23.6 g カルシウム 213 mg
18 (木)	ごはん 具だくさん卵焼き さといものみそ汁	米、さといも、砂糖	卵、豚ひき肉、油揚げ、 みそ、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、 しいたけ、いんげん、 キャベツ、わかめ、 みかん缶、パイナップル缶、 黄桃缶、バナナ	牛乳 ビスコ フルーツ ヨーグルト	エネルギー 446 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 7.8 g カルシウム 101 mg
19 (金)	ロールパン 大豆とかぼちゃのトマト炒め コンソメスープ	ロールパン、油、米	牛乳、水煮大豆、鶏肉、鮭	かぼちゃ、たまねぎ、 にんじん、ブロッコリー、 ホールトマト、しめじ、 ほうれんそう、広島菜	牛乳 プリッツ 牛乳 鮭と広島菜の おむすび	エネルギー 554 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 21.5 g カルシウム 226 mg
20 (土)	ごまつなチャーハン 中華スープ キウイフルーツ	米、油、ごま油、食パン	豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、 ごまつな、コーン、えのき、 はくさい、ねぎ、 キウイフルーツ、 いちごジャム	ビスケット ジャムサンド	エネルギー 402 kcal たんぱく質 11.2 g 脂 質 7.7 g カルシウム 59 mg
22 (月)	ごはん 筑前煮 なすのみそ汁 フルーツゼリー	米、さといも、食パン、 バター、砂糖、アーモンド	牛乳、鶏肉、厚揚げ、みそ	れんこん、ごぼう、 こんにゃく、にんじん、 いんげん、なす、ねぎ	牛乳 サブレ 牛乳 アーモンド トースト	エネルギー 661 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 25.1 g カルシウム 243 mg
23 (火)	ごはん 鮭のうぐいすマヨ焼き かぼちゃソテー 油揚げのみそ汁	米、マヨネーズ、焼ふ、砂糖	牛乳、鮭、鶏肉、油揚げ、 みそ、きなこ	グリーンピース、かぼちゃ、 たまねぎ、えのき、わかめ、 ねぎ	牛乳 あられ 牛乳 きなこラスク	エネルギー 513 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 19.1 g カルシウム 187 mg
24 (水)	お弁当の日 (誕生会) あじさいゼリー	ホットケーキ粉、油	チーズ	ぶどう濃縮果汁、 りんご濃縮果汁、 粉かんでん、 キウイフルーツ	牛乳 クラッカー 牛乳 チーズドッグ	エネルギー 343 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 21.3 g カルシウム 343 mg
25 (木)	ごはん 冬瓜と厚揚げの煮物 ごぼうのみそ汁	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、 みそ、木綿豆腐、鶏ひき肉、 卵	たまねぎ、とうがん、 にんじん、しめじ、ごぼう、 ちんげんさい、さやえんどう、 にんにく、しょうが	牛乳 ビスコ 牛乳 チキンナゲット	エネルギー 553 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 22.9 g カルシウム 303 mg
26 (金)	卵そぼろ丼 キャベツのみそ汁 フルーツゼリー	米、砂糖、片栗粉、 フルーツゼリー、焼ふ、油	牛乳、卵、牛ひき肉、 かまぼこ、みそ	たまねぎ、しょうが、 にんじん、えのき、ごまつな、 キャベツ、ねぎ、あおのり	牛乳 プリッツ 牛乳 お麩の のり塩ラスク	エネルギー 450 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 15.1 g カルシウム 189 mg
27 (土)	焼きそば ポテコロスoup キウイフルーツ	焼きそばめん、じゃがいも、 油、食パン、マヨネーズ	豚肉	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、もやし、えのき、 わかめ、ねぎ、 キウイフルーツ、コーン	ビスケット コーンマヨ トースト	エネルギー 415 kcal たんぱく質 12.0 g 脂 質 15.5 g カルシウム 50 mg
29 (月)	ごはん 豚肉と野菜の塩だれ にんじのみそ汁	米、片栗粉、油、ビスケット、 マシュマロ	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ	たまねぎ、しめじ、えのき、 なす、赤ピーマン、 黄ピーマン、にんじん	牛乳 サブレ 牛乳 マシュマロ ビスケット	エネルギー 569 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 18.6 g カルシウム 297 mg
30 (火)	ごはん 白身魚フライ ブロッコリーサラダ パンブキンスoup	米、パン粉、マヨネーズ、 砂糖	白身魚、卵、ハム、牛乳、 ゼラチン	ブロッコリー、にんじん、 かぼちゃ、たまねぎ、しめじ、 粉かんでん、みかん缶	牛乳 あられ 杏仁豆腐	エネルギー 566 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 26.8 g カルシウム 105 mg

