



6月 献立予定表

認定こども園 関南保育園

日	曜	未満児 おやつ	献立名	調味料	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる	未満児 主食	おやつ	栄養価	以上児
1	月	クッキー 牛乳	オムレツ マカロニサラダ コンソメスープ オレンジ	コンソメ ケチャップ マヨネーズ コンソメ	卵 マカロニ	米	人参 玉葱 ビーマン 人参 きゅうり 人参 玉葱	ごはん	ココア蒸しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 575cal 17.9g 22.2g 1.7g	419cal 13.6g 21.0g 2.2g
2	火	ビスケット 牛乳	かじきの揚げ煮 ほうれん草のなめ煮和え 大根の味噌汁	醤油 砂糖 みりん 醤油 だし汁 味噌	かじき	米 片栗粉 油	人参 ほうれん草 なめ草 人参 大根	ごはん	ソフトビスケット 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 667cal 26.0g 24.2g 1.8g	450cal 21.9g 19.2g 2.0g
3	水	せんべい 牛乳	中華風ローーストチキン ひじきのサラダ 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ	みりん 醤油 ごま油 マヨネーズ 醤油 だし汁 味噌	鶏もも肉 ひじき かにかまぼこ 豆腐 わかめ	米 白ごま	玉葱 生姜 にんにく 人参 きゅうり コーン 葱	ごはん	カスタードパイ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 666cal 25.6g 27.0g 1.9g	475cal 22.3g 26.7g 2.0g
4	木	ビスケット 牛乳	カレーの西京焼き すき屋布の煮物 じゃが芋の味噌汁	砂糖 味噌 醤油 マヨネーズ 醤油 みりん だし汁 味噌	カレー すき屋布 かまぼこ 油揚げ	米	人参 ビーマン	ごはん	カミカミクッキー 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 560cal 22.0g 20.4g 3.1g	334cal 17.7g 15.0g 3.5g
5	金	せんべい 牛乳	五目卵焼き フロッコリーのおかか和え 大根の味噌汁	だし汁 味噌 醤油 だし汁 味噌	卵 鶏ひき肉 かつお節 かまぼこ わかめ	米	人参 玉葱 ビーマン 人参 フロッコリー 人参 大根	ごはん	かぼちゃマフィン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 626cal 22.9g 22.8g 1.6g	437cal 19.0g 21.7g 1.6g
6	土	ビスケット お茶	カレー肉じゃが 玉葱の味噌汁 バナナ	醤油 カレー粉 だし汁 味噌	豚バラ肉 牛乳	米 じゃが芋	人参 玉葱 グリンピース	ごはん	せんべい お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 467cal 14.7g 10.9g 1.4g	396cal 15.3g 14.2g 1.8g
8	月	せんべい 牛乳	鮭のマヨネーズ焼き コールスロー じゃが芋の味噌汁	マヨネーズ 酢 砂糖 油 だし汁 味噌	鮭 粉チーズ	米	人参 キャベツ きゅうり バナナ	ごはん	ごまクッキー 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 680cal 24.1g 26.2g 5.8g	480cal 19.7g 24.4g 6.2g
9	火	クッキー 牛乳	豆腐の揚げ団子 ほうれん草のお浸し 玉葱の味噌汁	醤油 塩 醤油 だし汁 味噌	豆腐 鶏ひき肉 卵 かつお節 かまぼこ	米 小麦粉 油	人参 玉葱 人参 ほうれん草 人参 玉葱	ごはん	蒸しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 620cal 27.4g 22.1g 2.3g	396cal 23.1g 16.9g 2.4g
10	水	ビスケット 牛乳	ペーコンオムレツ ポテトサラダ コンソメスープ グレープフルーツ	コンソメ ケチャップ マヨネーズ コンソメ	ペーコン 卵	米 じゃが芋	人参 玉葱 ビーマン 人参 きゅうり 人参 キャベツ グレープフルーツ	ごはん	プリンマフィン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 663cal 19.1g 30.9g 1.9g	458cal 14.3g 27.6g 2.3g
11	木	せんべい 牛乳	かじきのみそ焼き キャベツのなめ煮 豆腐の味噌汁	みりん 醤油 味噌 醤油 砂糖 だし汁 味噌	かじき 豆腐 わかめ	米 白すりごま	生姜 キャベツ 人参 玉葱	ごはん	バナナ ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 534cal 18.9g 13.4g 1.6g	307cal 14.1g 10.0g 1.7g
12	金	クッキー 牛乳	カレー 福神漬け バナナ	カレールー	豚バラ肉	米	人参 玉葱 グリンピース	ごはん	プリン せんべい ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 651cal 20.0g 17.4g 2.1g	432cal 14.7g 11.6g 1.9g
13	土	せんべい お茶	親子煮 玉葱の味噌汁 バナナ	醤油 みりん だし汁 味噌	卵 鶏もも肉 牛乳	米	人参 玉葱 グリンピース	ごはん	ビスケット お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 470cal 16.7g 15.1g 1.7g	320cal 15.3g 16.1g 1.9g
15	月	クッキー 牛乳	鮭の甘酢あんかけ 切り干し大根のサラダ じゃが芋の味噌汁	醤油 砂糖 酢 ごま油 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	鮭	米 片栗粉 油 じゃが芋	人参 玉葱 人参 きゅうり 切り干し大根 コーン 人参 玉葱	ごはん	野菜蒸しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 595cal 25.0g 19.1g 2.2g	427cal 21.3g 16.6g 2.2g
16	火	ビスケット 牛乳	わかめ入り卵焼き もやしサラダ 大根の味噌汁	だし汁 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	卵 わかめ	米	人参 玉葱 人参 きゅうり もやし 人参 大根	ごはん	バナナマフィン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 556cal 21.4g 26.8g 1.7g	532cal 19.7g 24.8g 1.8g
17	水	せんべい 牛乳	チキンライス ビザバーク フロッコリーサラダ コンソメスープ メロン	ウスターソース ケチャップ 塩 ケチャップ 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	鶏もも肉 豚ひき肉 牛乳 卵 チーズ	米 パン粉	玉葱 にんにく バセリ 人参 玉葱 ビーマン 人参 フロッコリー コーン 人参 玉葱	チキン ライス	ケーキ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 787cal 29.8g 30.4g 2.6g	750cal 28.7g 29.2g 3.0g
18	木	ビスケット 牛乳	白身魚のカレーマヨ焼き きゅうりとひじきのサラダ じゃが芋の味噌汁	カレー粉 マヨネーズ 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	カレイ ひじき	米 春雨 じゃが芋	きゅうり コーン 人参 玉葱	ごはん	黒糖蒸しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 521cal 19.8g 15.8g 1.3g	345cal 15.6g 12.9g 1.3g
19	金	クッキー 牛乳	カニ玉 ほうれん草サラダ わかめスープ	だし汁 砂糖 醤油 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	卵 かにかまぼこ わかめ	米 片栗粉	人参 ほうれん草 コーン 人参 玉葱	ごはん	ゼリー ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 563cal 14.6g 14.5g 1.7g	331cal 9.1g 8.8g 1.4g
20	土	ビスケット お茶	肉豆腐 鮎の味噌汁 バナナ	醤油 みりん だし汁 味噌	豚バラ肉 豆腐 牛乳	米 麴	人参 玉葱 ビーマン にんにく 人参 玉葱	ごはん	せんべい お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 555cal 20.9g 17.4g 1.8g	448cal 20.3g 18.6g 2.0g
22	月	せんべい 牛乳	カレイの磯辺揚げ キャベツのおかか和え 玉葱の味噌汁	塩 醤油 だし汁 味噌	カレイ 青のり かつお節 かまぼこ	米 小麦粉	人参 キャベツ 人参 玉葱	ごはん	チーズクッキー 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 577cal 22.3g 21.7g 1.6g	356cal 18.0g 18.7g 1.6g
23	火	クッキー 牛乳	豚肉の甘辛焼き 春雨サラダ 豆腐の味噌汁 バナナ	醤油 みりん 砂糖 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	豚バラ肉 豆腐 わかめ	米 春雨	葱 玉葱 ビーマン にんにく 人参 玉葱	ごはん	ロールケーキ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 714cal 19.9g 25.2g 1.4g	486cal 14.7g 20.1g 1.4g
24	水	せんべい 牛乳	洋風卵焼き ツナとフロッコリーのサラダ じゃが芋の味噌汁	コンソメ ケチャップ マヨネーズ 醤油 だし汁 味噌	卵 ベーコン 牛乳 ツナ	米	玉葱 ほうれん草 人参 フロッコリー 人参 玉葱	ごはん	ドーナツ 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 656cal 22.5g 27.1g 1.6g	436cal 17.5g 24.5g 1.6g
25	木	ビスケット 牛乳	甘塩紅鮭 切り干し大根の煮物 玉葱の味噌汁	塩 醤油 みりん だし汁 味噌	甘塩紅鮭 かまぼこ 油揚げ	米	人参 玉葱 人参 切り干し大根 ビーマン 人参 玉葱	ごはん	バームクーヘン ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 562cal 21.5g 14.2g 1.6g	324cal 16.8g 8.0g 1.7g
26	金	せんべい 牛乳	シュウマイ 味噌ドレサラダ 卵スープ オレンジ	醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	シュウマイ 卵	米	人参 玉葱 人参 ほうれん草 人参 玉葱	ごはん	みかん蒸しパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 625cal 20.2g 21.3g 2.4g	425cal 15.7g 19.7g 2.8g
27	土	クッキー お茶	ハヤシライス 牛乳 バナナ	ハヤシルー	豚バラ肉 牛乳	米	玉葱 バナナ	ごはん	ビスケット お茶	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 508cal 15.8g 15.9g 1.4g	341cal 14.1g 13.9g 1.5g
29	月	ビスケット 牛乳	かじきのにんにく焼き ひじき煮 大根の味噌汁	醤油 みりん ごま油 醤油 みりん だし汁 味噌	かじき ひじき かまぼこ 油揚げ わかめ	米	にんにく 人参 キャベツ ピーマン 人参 大根	ごはん	おからクッキー 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 596cal 24.1g 23.5g 2.6g	377cal 20.0g 18.4g 2.8g
30	火	ビスケット 牛乳	ツナオムレツ カレー野菜サラダ メロン	コンソメ ケチャップ 酢 砂糖 カレー粉 塩 油	卵 ツナ	米 じゃが芋	人参 玉葱 ビーマン 人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	ミニクリームパン 牛乳	カロリー たんぱく質 脂質 塩分 627cal 21.3g 26.3g 2.3g	423cal 16.5g 22.8g 2.1g

【6月の目標】

虫歯を

なくしましょう



17日(水)

誕生日

ごはんは

いりません。

