



6月 献立予定表

認定こども園 一関南保育園

【6月の目標】

虫歯を

なくしましょう



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	緑調子をとのえる	未満児 主食	おやつ	栄養価	未満児	以上児
1	火	クッキー 牛乳	ちゅうかうふろーストチキン ひじきサラダ とうふのみそしる	醤油 みりん ごま油 醤油 砂糖 酢 ごま油 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	生姜 にんにく 玉葱 人参 きゅうり キャベツ コーン 玉葱	ごはん	にんじんチーズむし ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	594cal 24. 3g 26. 2g 1. 7g	404cal 21. 2g 22. 9g 1. 8g
2	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 オレンジ	コンソメ ケチャップ マヨネーズ コンソメ	卵 ペーコン	米 じゃが芋	人参 ピーマン 人参 きゅうり 人参 玉葱 オレンジ	ごはん	ほうれんそうクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	677cal 18. 7g 24. 2g 1. 8g	410cal 13. 9g 26. 4g 1. 9g
3	木	せんべい 牛乳	かじきのあげに ほうれんそうのおひたし だいこんのみそしる	醤油 みりん 砂糖 醤油 だし汁 味噌	かじき かまぼこ 油揚げ	米 油 片栗粉	人参 ほうれん草 人参 大根 オレンジ	ごはん	豆腐パン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	545cal 24. 7g 18. 7g 1. 6g	344cal 20. 2g 16. 0g 1. 5g
4	金	ビスケット 牛乳	ポークビーコンズ ブロッコリーサラダ コンソメスープ メロン	ケチャップ バター 砂糖 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	豚肩ロース 大豆	米 じゃが芋	人参 玉葱 トマト グリンピース 人参 ブロッコリー コーン 人参 玉葱 メロン	ごはん	ブラウニー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	568cal 21. 6g 20. 4g 2. 7g	534cal 19. 5g 20. 2g 3. 1g
5	土	せんべい お茶	ドライカレー コンソメスープ ぎゅうにゅう バナナ	ケチャップ カレー粉 コンソメ	合いひき肉 牛乳	米	人参 玉葱 バナナ	ごはん	ビスケット おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	498cal 14. 5g 16. 3g 1. 4g	439cal 11. 7g 13. 3g 1. 6g
7	月	ビスケット 牛乳	かじきのケチャップあげ ざりほじいこんのぞらだ じゃがいものみそしる	ケチャップ ソース 砂糖 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	かじき	米 小麦粉 片栗粉 油 白ごま じゃが芋	生姜 にんにく 人参 切り干し大根 きゅうり 人参 みかん	ごはん	にんじんクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	606cal 14. 7g 10. 9g 1. 4g	396cal 15. 3g 14. 2g 1. 8g
8	火	せんべい 牛乳	ブロッコリーオムレツ マカロニサラダ キャベツのスープ	マヨネーズ 塩 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	卵 牛乳 チーズ	米 マカロニ	ブロッコリー パプリカ 人参 きゅうり コーン 人参 キャベツ	ごはん	だいずスコーン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	582cal 18. 4g 26. 2g 1. 8g	358cal 13. 5g 21. 8g 2. 1g
9	水	クッキー 牛乳	とりにくのあまからやき ブロッコリーのおかかあえ じゃがいものみそしる	醤油 砂糖 醤油 だし汁 味噌	鶏もも肉 かつお節 かまぼこ	米 じゃが芋	葱 人参 ブロッコリー 人参 オレンジ	ごはん	ココアフィナンシェ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	636cal 25. 8g 22. 1g 1. 9g	433cal 22. 3g 16. 9g 1. 9g
10	木	ビスケット 牛乳	魚のマリネ ほうれんそうのサラダ だいこんのみそしる	砂糖 酢 油 塩 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	鮭	米 油 小麦粉	人参 玉葱 きゅうり 人参 ほうれん草 コーン 人参 大根 オレンジ	ごはん	ボンデードーナツ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	554cal 22. 2g 22. 6g 1. 6g	339cal 17. 6g 17. 4g 1. 6g
11	金	せんべい 牛乳	ハヤシライス バナナ おちゃ	ハヤシルー	豚バラ肉	米	玉葱 バナナ	ごはん	ヨーグルト ビスケット ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	567cal 17. 4g 13. 0g 1. 5g	347cal 11. 7g 9. 2g 1. 4g
12	土	クッキー お茶	おやこに たまねぎのみそしる	醤油 みりん だし汁 味噌	卵 鶏もも肉 牛乳	米	人参 玉葱 人参 玉葱	ごはん	せんべい おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	500cal 19. 6g 18. 6g 1. 5g	279cal 14. 9g 18. 1g 1. 6g
14	月	せんべい 牛乳	さかなとやさいのカラフルに キャベツのサラダ だいこんのみそしる	醤油 砂糖 みりん 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	かじき	米 油 じゃが芋	人参 ピーマン 生姜 にんにく 人参 きゅうり キャベツ 人参 大根 オレンジ	ごはん	ほうれんそうケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	646cal 22. 5g 23. 6g 1. 8g	455cal 23. 3g 22. 7g 1. 8g
15	火	クッキー 牛乳	わかめいりたまごやき ほうれんそうのおかかあえ とうふのみそしる	だし汁 醤油	卵 わかめ かつお節 かまぼこ 豆腐	米	人参 玉葱 人参 ほうれん草 人参 玉葱 みかん	ごはん	ポテトクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	563cal 23. 0g 22. 1g 1. 2g	346cal 18. 9g 16. 4g 1. 1g
16	水	ビスケット 牛乳	シュウマイ ひじきに たまねぎのみそしる	醤油 みりん だし汁 味噌	シュウマイ ひじき 油揚げ かまぼこ	米	人参 キャベツ 人参 玉葱	ごはん	ミニクリームパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	630cal 23. 1g 23. 9g 2. 1g	418cal 18. 6g 18. 6g 2. 2g
17	木	せんべい 牛乳	こんぶごはん どうふいりまつかぜやき ほうれんそうのなめたけあえ じゃがいものみそしる	醤油 砂糖 みりん 味噌 砂糖 醤油 だし汁 醤油	刻み昆布 鶏ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 卵 牛乳 かまぼこ 油揚げ	米 パン粉 白ごま じゃが芋	人参 玉葱 葱 玉葱 人参 ほうれん草 なめ茸 人参 メロン	ごはん	ケーキ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	456cal 15. 5g 10. 9g 1. 4g	421cal 13. 4g 7. 8g 1. 5g
18	金	ビスケット 牛乳	アジフライ やさいのサラダ とうふのみそしる	塩 コンショウ ソース 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	アジ 卵 牛乳 豆腐 わかめ	米 油 小麦粉 パン粉	人参 きゅうり キャベツ 玉葱 バナナ	ごはん	バームクーヘン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	586cal 22. 5g 24. 4g 1. 0g	366cal 17. 9g 18. 8g 1. 0g
19	土	クッキー お茶	シチュー ぎゅうにゅう バナナ	シチュールー	鶏もも肉 牛乳	米 じゃが芋	人参 玉葱 グリンピース バナナ	ごはん	ビスケット おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	615cal 19. 2g 20. 2g 0. 7g	409cal 13. 8g 20. 1g 0. 5g
21	月	ビスケット 牛乳	とうふのあげだんご キャベツのおひたし たまねぎのみそしる	醤油 塩 醤油	卵 鶏ひき肉 豆腐 かまぼこ	米 油 小麦粉	人参 玉葱 玉葱 みかん	ごはん	こくとうむしばん ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	642cal 25. 9g 24. 4g 1. 9g	439cal 25. 2g 19. 8g 2. 0g
22	火	せんべい 牛乳	おさがなハンバーガー きゅうりのサラダ じゃがいものみそしる	ケチャップ ソース 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	サバ缶 絹豆腐 卵 かにかまぼこ	米 パン粉 じゃが芋	玉葱 生薬 人参 きゅうり 人参 メロン	ごはん	おからマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	599cal 22. 3g 21. 7g 1. 6g	404cal 20. 8g 21. 3g 1. 5g
23	水	クッキー 牛乳	オムレツ ちくわとぎゅうりのサラダ わかめスープ メロン	塩 マヨネーズ 醤油 コンソメ	卵 生クリーム 鶏もも肉 バター 竹輪 わかめ	米 白すりごま じゃが芋	パプリカ きゅうり 玉葱 メロン	ごはん	チーズクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	546cal 19. 4g 25. 2g 1. 3g	386cal 14. 5g 17. 3g 1. 3g
24	木	せんべい 牛乳	さけのふうみやき ざりほじいこんのもの キャベツのみそしる	醤油 みりん 醤油 みりん だし汁 味噌	鮭 青のり 油揚げ かまぼこ 卵	米 油 小麦粉	生薬 人参 切り干し大根 ピーマン 人参 キャベツ バナナ	ごはん	カスタードパイ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	544cal 21. 0g 11. 9g 1. 7g	332cal 16. 2g 6. 3g 1. 8g
25	金	ビスケット 牛乳	ユーリンチー はるさめサラダ たまごスープ	醤油 みりん 醤油 砂糖 ごま油 コンソメ	鶏もも肉 かにかまぼこ 卵	米 油 小麦粉 片栗粉 春雨	にんにく 生薬 葱 人参 きゅうり コーン 人参 玉葱	ごはん	ちゅうかむしばん ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	653cal 21. 4g 28. 8g 2. 2g	453cal 16. 9g 25. 5g 2. 6g
26	土	せんべい お茶	とうふのカレーに たまねぎのみそしる ぎゅうにゅう バナナ	カレールー だし汁 味噌	豆腐 豚ひき肉 牛乳	米	人参 玉葱 ピーマン 人参 玉葱 バナナ	ごはん	せんべい おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	539cal 19. 7g 17. 5g 1. 6g	324cal 14. 1g 14. 4g 1. 4g
28	月	クッキー 牛乳	あましおべにさけ キャベツのごまあえ きゅうのみそしる	塩 醤油 みりん 醤油 だし汁 味噌	甘塩紅鮭 豆腐 わかめ	米 白すりごま	人参 キャベツ 玉葱 バナナ	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	541cal 21. 1g 13. 7g 0. 9g	302cal 16. 1g 7. 2g 0. 8g
29	火	ビスケット 牛乳	だいたいずハンバーガー ブロッコリーのおひたし だいこんのみそしる	塩 コンショウ ソース 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	合いひき肉 卵 牛乳 大豆 かまぼこ	米 パン粉	人参 玉葱 切り干し大根 ピーマン 人参 玉葱 みかん	ごはん	レモンカップケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	392cal 18. 0g 21. 2g 1. 8g	603cal 22. 4g 26. 2g 1. 8g
30	水	ビスケット 牛乳	だいたいずハンバーガー きゅうりのたまごやき キャベツに じゃがいものみそしる	だし汁 醤油 ごま油 醤油 みりん 醤油 だし汁 味噌	卵 かまぼこ 油揚げ	米 じゃが芋	人参 玉葱 切り干し大根 ピーマン 人参 玉葱 人参	ごはん	ドーナツ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	486cal 16. 7g 11. 2g 1. 0g	248cal 11. 8g 4. 6g 0. 9g

17日(木)

誕生会

ごはんは

いりません。

