



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	材 料 名			未満児 主食	おやつ	栄養価	未満児	以上児	
				赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる						
1	水	クッキー 牛乳	ようふうたまごやき ブロッコリーのツナマヨサラダ じゃがいものスープ オレンジ	コンソメ ケチャップ バター 醤油 マヨネーズ コンソメ	卵 ベーコン 牛乳 ツナ	米 じゃが芋	玉葱 人参 人参 オレンジ	ごはん	バナナクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	529cal 18.2g 24.7g 1.9g	334cal 13.5g 20.7g 1.7g
2	木	ビスケット 牛乳	とうふのごもくあげ ほうれんそうのなめたけあえ だいこんのみそしる	醤油 醤油 だし汁 味噌	豆腐 鶏ひき肉 ひじき わかめ	米 片栗粉 油	人参 人参 人参 ほうれん草 なめ茸 人参 大根	ごはん	やさしいジュースむし ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	543cal 21.7g 21.6g 1.7g	327cal 17.1g 16.4g 1.7g
3	金	せんべい 牛乳	かじきのソテー カミカミサラダ たまねぎのみそしる グレープフルーツ	醤油 みりん バター マヨネーズ 味噌 だし汁 味噌	かじき 大豆 チーズ	米 片栗粉 じゃが芋 白すりごま	人参 人参 人参 きゅうり 玉葱 人参 グレープフルーツ	ごはん	チーズケーキマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	642cal 27.1g 27.3g 2.3g	452cal 23.0g 25.6g 2.3g
4	土	ビスケット お茶	おやこに じゃがいものみそしる バナナ ぎゅうにゅう	みりん 醤油 だし汁 味噌	鶏もも肉 卵 牛乳	米 じゃが芋	人参 人参 人参 玉葱 グリンピース 人参 パナナ	ごはん	せんべい おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	487cal 17.7g 14.8g 1.4g	332cal 16.4g 13.1g 1.5g
6	月	せんべい 牛乳	さかなのマリネ キャベツサラダ だいこんのみそしる	砂糖 酢 油 砂糖 醤油 酢 ごま油 だし汁 味噌	鮭	米 小麦粉 油	人参 人参 人参 玉葱 キャベツ きゅうり 人参 大根	ごはん	ベジタブルおからスコ ん ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	547cal 23.4g 22.1g 1.1g	346cal 18.9g 19.9g 1.0g
7	火	ビスケット 牛乳	わかめいりたまごやき ほうれんそうのおかかあえ たまねぎのみそしる グレープフルーツ	だし汁 醤油 だし汁 味噌	卵 わかめ かまぼこ かつお節	米	人参 人参 人参 玉葱 ほうれん草 人参 玉葱 人参 グレープフルーツ	ごはん	じゃがいもマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	545cal 21.0g 19.1g 1.2g	321cal 15.7g 13.0g 1.1g
8	水	クッキー 牛乳	ポテトのチーズやき やさしいサラダ とうふのみそしる	塩コショウ バター 砂糖 醤油 酢 ごま油 だし汁 味噌	ツナ チーズ 豆腐 わかめ	米 じゃが芋	玉葱 人参 人参 きゅうり キャベツ 玉葱 人参	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	477cal 15.5g 12.3g 1.1g	258cal 10.0g 6.5g 0.8g
9	木	せんべい 牛乳	やさぎかな もやしに だいこんのみそしる	みりん 醤油 だし汁 味噌	甘塩紅鮭 かまぼこ 油揚げ わかめ	米	人参 人参 人参 もやし ピーマン 人参 大根	ごはん	かぼちゃスコ ん ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	523cal 25.2g 18.7g 1.7g	322cal 21.0g 16.1g 1.7g
10	金	ビスケット 牛乳	とうふとツナのたまごやき すきこんぶのもの じゃがいものみそしる オレンジ	砂糖 醤油 醤油 みりん だし汁 味噌	卵 豆腐 ツナ すき昆布 かまぼこ 油揚げ	米 じゃが芋	人参 人参 人参 玉葱 ピーマン 人参 ピーマン 人参 オレンジ	ごはん	カステラ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	569cal 19.7g 17.2g 1.9g	342cal 14.8g 11.2g 2.1g
11	土	クッキー お茶	ドライカレー バナナ ぎゅうにゅう	カレー粉 ケチャップ	豚ひき肉 牛乳	米	人参 人参 人参 玉葱 生姜 にんにく 人参 パナナ	ごはん	せんべい おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	557cal 13.2g 12.7g 0.4g	406cal 11.2g 10.4g 0.4g
13	月	せんべい 牛乳	さかなのコーンマヨやき カレーやさしいサラダ たまねぎのみそしる	マヨネーズ カレー粉 砂糖 酢 油 だし汁 味噌	鮭 わかめ	米	人参 人参 人参 コーン きゅうり キャベツ 人参 玉葱	ごはん	にんじんマドレー ヌ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	644cal 24.7g 26.6g 1.6g	477cal 22.0g 26.0g 1.0g
14	火	ビスケット 牛乳	おからハンバーグ こまつなのびたし じゃがいものみそしる グレープフルーツ	砂糖 醤油 みりん 砂糖 醤油 みりん だし汁 味噌	豚ひき肉 おから 卵 牛乳 油揚げ	米 片栗粉 じゃが芋	玉葱 人参 人参 小松菜 人参 人参 グレープフルーツ	ごはん	オニオンパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	583cal 23.4g 22.0g 1.6g	371cal 19.0g 16.7g 1.6g
15	水	せんべい 牛乳	シュウマイ もやしサラダ だいこんのみそしる	砂糖 醤油 酢 ごま油 だし汁 味噌	シュウマイ		人参 人参 人参 きゅうり もやし 人参 大根	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	543cal 17.9g 14.1g 1.6g	321cal 12.1g 10.6g 1.5g
16	木	ビスケット 牛乳	かじきのケチャップあえ キャベツのツナマヨサラダ とうふのみそしる	砂糖 ケチャップ 味噌 醤油 マヨネーズ 酢 砂糖 だし汁 味噌	かじき ツナ わかめ 豆腐	米 片栗粉 油	生姜 人参 人参 キャベツ きゅうり 玉葱	ごはん	バナナむしパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	722cal 27.3g 32.5g 1.6g	525cal 23.4g 28.4g 1.6g
17	金	せんべい 牛乳	ポテトオムレツ ほうれんそうのサラダ コンソメスープ オレンジ	ケチャップ バター 砂糖 醤油 酢 ごま油 コンソメ	卵 ベーコン	米 じゃが芋	人参 人参 人参 玉葱 ピーマン 人参 ほうれん草 コーン 人参 玉葱 人参 オレンジ	ごはん	ドーナツ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	508cal 12.3g 16.5g 1.7g	299cal 6.6g 13.6g 1.9g
18	土	クッキー お茶	ハヤシライス バナナ ぎゅうにゅう	ハヤシルー	豚バラ肉 牛乳	米	玉葱 人参 人参 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	487cal 15.8g 15.9g 1.4g	327cal 14.1g 13.9g 1.5g
20	月	せんべい 牛乳	ギョウザ きりぼしだいこんのもの たまねぎのみそしる	みりん 醤油 だし汁 味噌	ギョウザ かまぼこ 油揚げ		人参 人参 人参 切り干し大根 ピーマン 人参 玉葱	ごはん	ミニクリームパン ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	588cal 17.4g 15.3g 1.9g	378cal 12.0g 11.9g 2.0g
21	火	クッキー 牛乳	あんかけたまごやき キャベツのあまずあえ だいこんのみそしる	砂糖 醤油 砂糖 酢 油 だし汁 味噌	卵 鶏ひき肉 ひじき ツナ わかめ	米 片栗粉	玉葱 人参 人参 キャベツ きゅうり 人参 大根	ごはん	バナナヨーグルトケ ーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	474cal 20.1g 18.2g 1.5g	271cal 15.5g 13.4g 1.3g
22	水	せんべい 牛乳 誕生会	カレーピラフ チキンハンバーグ ブロッコリーサラダ コンソメスープ メロン	コンソメ 醤油 カレー粉 ケチャップ ソース 砂糖 醤油 酢 ごま油 コンソメ	鶏もも肉 豆腐 鶏ひき肉 豆腐	米 片栗粉	玉葱 人参 人参 玉葱 人参 ブロッコリー コーン 人参 玉葱 メロン	カレー ピラフ	ケーキ ジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	579cal 21.1g 15.6g 2.2g	519cal 18.8g 12.7g 2.5g
23	木	ビスケット 牛乳	ポテトミートローフ ひじきのサラダ とうふのみそしる	ケチャップ マヨネーズ 醤油 だし汁 味噌	鶏ひき肉 卵 ひじき わかめ 豆腐	米 じゃが芋 パン粉 白すりごま	人参 人参 人参 玉葱 人参 きゅうり コーン 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	586cal 19.0g 19.9g 1.4g	358cal 13.9g 14.2g 1.4g
24	金	せんべい 牛乳	カレーのマヨケチャップ はるさめサラダ じゃがいものみそしる オレンジ	砂糖 マヨネーズ ケチャップ 砂糖 醤油 酢 ごま油 だし汁 味噌	カレー	米 小麦粉 油 春雨 じゃが芋	人参 人参 人参 きゅうり コーン 人参 オレンジ	ごはん	にんじんチーズむし パン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	592cal 25.4g 20.6g 1.6g	399cal 21.1g 18.2g 1.5g
25	土	ビスケット お茶	マーボー豆腐 わかめスープ バナナ ぎゅうにゅう	醤油 みりん ごま油 コンソメ	豚ひき肉 豆腐 わかめ 牛乳	米 片栗粉	人参 人参 人参 玉葱 ピーマン にんにく 人参 生姜 人参 パナナ	ごはん	せんべい おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	493cal 15.3g 16.8g 1.3g	338cal 13.7g 14.9g 1.5g
27	月	クッキー 牛乳	ぶたにくのあまからやき きゅうりとひじきのサラダ だいこんのみそしる	砂糖 醤油 みりん 砂糖 醤油 酢 ごま油 だし汁 味噌	豚肩ロース ひじき わかめ	米 春雨	葱 人参 人参 きゅうり コーン 人参 大根	ごはん	チーズケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	617cal 23.2g 27.4g 2.0g	432cal 19.0g 23.5g 1.9g
28	火	せんべい 牛乳	トマトカレー バナナ おちゃ	カレールー	鶏もも肉 大豆	米	人参 人参 人参 玉葱 人参 にんにく 人参 パナナ	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	571cal 15.2g 11.7g 0.6g	350cal 9.3g 8.0g 0.4g
29	水	ビスケット 牛乳	ツナオムレツ ポテトサラダ コンソメスープ メロン	コンソメ ケチャップ マヨネーズ コンソメ	卵 ツナ	米 じゃが芋	人参 人参 人参 玉葱 人参 玉葱 メロン	ごはん	カミカミクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	569cal 18.9g 26.8g 1.8g	367cal 14.1g 23.1g 2.2g
30	木	せんべい 牛乳	さけのみそやき ブロッコリーのおかかあえ じゃがいものみそしる オレンジ	味噌 砂糖 みりん ごま油 醤油 だし汁 味噌	鮭 かまぼこ かつお節 油揚げ	米 白ごま じゃが芋	人参 人参 人参 ブロッコリー 人参 人参 人参 オレンジ	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	589cal 28.3g 15.1g 1.5g	364cal 23.2g 11.1g 1.4g

22日(水)

誕生会

ごはんは

いりません。

