

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	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	未満児	以上児
1 木	クッキー 牛乳	さけのマリネ ブロッコリーのツナマヨサラダ だいこんスープ	砂糖 酢 醤油 マヨネーズ 醤油 コンソメ	鮭 ツナ	米 小麦粉 油	人参 玉葱 きゅうり 人参 ブロッコリー 人参 大根		ごはん	もちもちチーズパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	571cal 24.0g 23.3g 1.5g	377cal 23.0g 19.7g 1.5g
2 金	ビスケット 牛乳	ブロッコリーオムレツ やさしいサラダ じゃがいものみそしる グレープフルーツ	マヨネーズ 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	卵 牛乳 チーズ	米	人参 きゅうり キャベツ 人参	ブロッコリー パプリカ 人参	ごはん	ドーナツ オレンジジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	604cal 20.4g 24.0g 1.4g	399cal 15.5g 19.0g 1.7g
3 土	せんべい お茶	とうふのカレーに バナナ ぎゅうにゅう	カレールー	豚ひき肉 豆腐 牛乳	米	人参 玉葱 ビーマン 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	533cal 18.1g 19.8g 1.2g	315cal 12.4g 16.3g 1.5g
5 月	ビスケット 牛乳	さかなとやさいのカラフルに キャベツのサラダ とうふのみそしる	醤油 砂糖 みりん 醤油 酢 砂糖 油 だし汁 味噌	かじき 豆腐	米 油 じゃが芋	人参 ビーマン コーン にんにく 生姜 人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱		ごはん	ヨーグルトむしん ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	475cal 21.7g 14.9g 1.5g	184cal 17.5g 6.4g 1.4g
6 火	せんべい 牛乳	ポークビーンズ ブロッコリーサラダ コンソメスープ オレンジ	ケチャップ バター 醤油 酢 砂糖 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 人参 ブロッコリー コーン 人参 玉葱	オレンジ	ごはん	ミニクリームパン オレンジジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	672cal 23.6g 23.2g 2.0g	476cal 18.5g 20.6g 1.5g
7 水	ビスケット 牛乳	わかめいりたまごやき もやしに だいこんのみそしる	だし汁 みりん 醤油 だし汁 味噌	卵 わかめ かまぼこ 油揚げ	米	人参 玉葱 人参 もやし ビーマン 人参 大根		ごはん	カステラ やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	553cal 16.0g 18.0g 1.5g	316cal 10.4g 11.5g 1.5g
8 木	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	ゼリー せんべい やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	574cal 15.6g 10.3g 1.4g	345cal 9.9g 6.6g 1.3g
9 金	クッキー 牛乳	とりくのソースからあげ カミミサラダ とうふのみそしる	ソース ケチャップ マヨネーズ だし汁 味噌	鶏もも肉 チーズ 豆腐	米 上新粉 片栗粉 油 じゃが芋 白すりごま	人参 きゅうり 人参 玉葱		ごはん	ほうれんそうのクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	574cal 15.6g 10.3g 1.4g	345cal 9.9g 6.5g 1.3g
10 土	ビスケット お茶	マーボー豆腐 バナナ ぎゅうにゅう	醤油 みりん	豚ひき肉 豆腐 牛乳	米 片栗粉	人参 玉葱 にんにく 生姜 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	670cal 23.4g 24.4g 1.7g	439cal 18.0g 18.4g 1.5g
12 月	せんべい 牛乳	おこのみやきふたまたごやき きりぼしだいこんのサラダ じゃがいものみそしる オレンジ	ソース 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	豚バラ肉 卵 あおのり かつお節	米	人参 きゅうり 切り干し大根 人参	キャベツ ねぎ オレンジ	ごはん	レモンケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	496cal 15.5g 17.0g 1.0g	205cal 6.5g 6.6g 0.9g
13 火	クッキー 牛乳	かじきのあまぎあん キャベツのごまあえ とうふのみそしる	醤油 酢 砂糖 ケチャップ 醤油 砂糖 だし汁 味噌	かじき わかめ 豆腐	米 片栗粉 油 白すりごま	人参 玉葱 ビーマン 生姜 人参 キャベツ 人参 玉葱		ごはん	バームクーヘン やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	731cal 26.9g 26.0g 1.5g	511cal 22.7g 26.0g 1.5g
14 水	せんべい 牛乳	おからハンバーグ ほうれんそうのおひたし だいこんのみそしる グレープフルーツ	醤油 砂糖 みりん 醤油 だし汁 味噌	豚ひき肉 おから 卵 かまぼこ	米 片栗粉	玉葱 人参 ほうれん草 人参 大根 グレープフルーツ		ごはん	ポテトもち ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	522cal 19.9g 19.9g 2.4g	319cal 14.9g 16.2g 2.4g
15 木	クッキー 牛乳	ぶたにくのこみやき はるさめサラダ じゃがいものみそしる	醤油 砂糖 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	豚肩ロース	米 白すりごま 白ごま 春雨 じゃが芋	玉葱 にんにく 人参 きゅうり コーン 人参		ごはん	かりかりやさいスティック ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	597cal 22.9g 25.3g 1.8g	398cal 18.5g 19.4g 1.8g
16 金	ビスケット 牛乳	さけのケチャップソースあえ もやしサラダ コンソメスープ	ケチャップ ソース 醤油 酢 砂糖 ごま油 コンソメ	鮭	米 片栗粉 油	人参 もやし きゅうり 人参 玉葱		ごはん	トマトチーズクラッカー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	586cal 23.7g 24.9g 2.2g	376cal 19.3g 19.6g 2.6g
17 土	せんべい お茶	ミートソースごはん バナナ ぎゅうにゅう	コンソメ ケチャップ	豚ひき肉 牛乳	米 小麦粉	人参 玉葱 トマト	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	529cal 18.7g 15.4g 2.1g	493cal 16.7g 12.8g 2.1g
19 月	ビスケット 牛乳	シュウマイ ちゅうかきゅうり だいこんのみそしる	醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	シュウマイ	米	人参 きゅうり 人参 大根		ごはん	プリン ビスケット やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	434cal 14.7g 14.6g 1.4g	159cal 6.1g 7.7g 1.2g
20 火	クッキー 牛乳 誕生会	こんぶごはん とうふいりまつかぜかき ブロッコリーのひたし ミニトマト たまねぎのみそしる	醤油 みりん 醤油 醤油 だし汁 味噌	刻み昆布 鶏ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 卵 かまぼこ	米 パン粉 白ごま	玉葱 葱 人参 ブロッコリー ミニトマト 人参 玉葱	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	495cal 17.8g 14.1g 2.1g	416cal 15.6g 8.2g 2.2g
21 水	ビスケット 牛乳	あつあげのケチャップに マカロニサラダ キャベツのみそしる	ケチャップ マヨネーズ だし汁 味噌	厚揚げ 豚ひき肉	米 じゃが芋 マカロニ	玉葱 コーン 人参 きゅうり 人参 キャベツ		ごはん	ヨーグルト せんべい やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	613cal 19.2g 17.7g 1.8g	387cal 13.8g 12.0g 1.8g
22 木	せんべい 牛乳	カジキのチーズフライ カレーやさいサラダ とうふのみそしる	塩 コショウ カレー粉 油 醤油 酢 だし汁 味噌	かじき 粉チーズ 卵 豆腐 わかめ	米 油 パン粉	人参 きゅうり キャベツ 玉葱		ごはん	だいきすコーン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	658cal 26.8g 30.2g 1.6g	433cal 22.9g 25.4g 1.5g
23 金	クッキー 牛乳	スパニッシュオムレツ ひじきサラダ じゃがいものみそしる オレンジ	コンソメ マヨネーズ だし汁 味噌	卵 ベーコン チーズ ひじき	米 白すりごま じゃが芋	人参 ほうれん草 人参 きゅうり コーン 人参	オレンジ	ごはん	カップチーズケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	623cal 21.7g 30.2g 1.5g	418cal 17.1g 25.9g 1.4g
24 土	せんべい お茶	トマトカレー バナナ ぎゅうにゅう	カレールー	鶏もも肉 牛乳	米	トマト にんにく	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	509cal 17.7g 15.8g 0.9g	300cal 12.4g 12.6g 0.7g
26 月	ビスケット 牛乳	とうふごもくあげ ほうれんそうのなめたけあえ じゃがいものみそしる グレープフルーツ	醤油 醤油 酢 砂糖 ごま油 だし汁 味噌	鶏ひき肉 豆腐 ひじき	米 片栗粉 油 じゃが芋	人参 ほうれん草 なめ茸 人参	グレープフルーツ	ごはん	カレーマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	700cal 25.3g 28.8g 2.2g	511cal 24.8g 25.5g 2.4g
27 火	せんべい 牛乳	やきざかな きりぼしだいこんのもの たまねぎのみそしる	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 切り干し大根 ビーマン 人参 玉葱		ごはん	ワッフル やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	525cal 21.2g 12.1g 1.4g	312cal 16.4g 8.4g 1.4g
28 水	クッキー 牛乳	ポークケチャップ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	ケチャップ ソース 醤油 酢 砂糖 ごま油 コンソメ	豚肩ロース	米	人参 ブロッコリー コーン 人参 玉葱		ごはん	おからブラウニー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	675cal 26.4g 30.8g 2.0g	476cal 22.3g 29.6g 2.4g
29 木	ビスケット 牛乳	さけのあけぼのやき キャベツに じゃがいものみそしる オレンジ	マヨネーズ 塩 醤油 だし汁 味噌	鮭 油揚げ かまぼこ	米	人参 パセリ 人参 キャベツ ビーマン 人参	オレンジ	ごはん	バナナケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	568cal 26.8g 22.8g 1.7g	359cal 23.1g 17.6g 1.8g
30 金	ビスケット 牛乳	キッシュ ポテトサラダ キャベツのスープ	塩 バター マヨネーズ コンソメ	卵 牛乳 生クリーム	米 じゃが芋	玉葱 パプリカ 人参 きゅうり 人参 キャベツ		ごはん	カスタードパイ やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	575cal 14.8g 21.7g 1.4g	347cal 9.1g 16.2g 1.7g

20日(火)

誕生会

ごはんは

いりません。

