



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	土	ビスケット 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	にんにく トマト 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 水分	466cal 14.7g 15.2g 0.9g	303cal 12.6g 13.2g 0.9g
3	月	クッキー 牛乳	かじきのマヨネーズ はるさめサラダ だいにんのみそしる	マヨネーズ ケチャップ 砂糖 酢 醤油 ごま油 だし汁 味噌	かじき わかめ	米 小麦粉 春雨	人参 きゅうり 人参 大根	ごはん	じゃがいもやきだんご ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 水分	517cal 24.0g 20.5g 2.1g	352cal 19.8g 17.8g 2.1g
4	火	せんべい 牛乳	ツナオムレツ ブロッコリーサラダ じゃがいもスープ オレンジ	コンソメ ケチャップ 砂糖 酢 醤油 ごま油 コンソメ	卵 ツナ	米 じゃが芋	人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー コーン 人参 オレンジ	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 水分	577cal 22.5g 21.9g 2.7g	383cal 17.7g 20.2g 2.5g
5	水	クッキー 牛乳	ミートローフ キャベツのあまずあえ とうふのみそしる	ケチャップ ソース 砂糖 砂糖 酢 油 だし汁 味噌	豚ひき肉 ツナ 豆腐 わかめ	米 じゃが芋	人参 玉葱 ピーマン 人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱	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 水分	543cal 22.3g 22.5g 2.2g	328cal 17.2g 9.8g 1.9g
6	木	ビスケット 牛乳	さけのあまずあんかけ ひじきのサラダ たまねぎのみそしる グレープフルーツ	ケチャップ 酢 砂糖 醤油 マヨネーズ だし汁 味噌	鮭 ひじき	米 片栗粉 油 白すりごま	人参 きゅうり コーン 人参 玉葱 グレープフルーツ	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 水分	617cal 21.1g 22.9g 2.5g	397cal 16.1g 17.7g 2.5g
7	金	せんべい 牛乳	わふうハンバーグ きりぼしだいにんのもの じゃがいものみそしる	みりん 醤油 だし汁 みりん 醤油 だし汁 味噌	豆腐 豚ひき肉 牛乳 卵 かまぼこ 油揚げ	米 片栗粉 パン粉 じゃが芋	玉葱 人参 切り干し大根 ピーマン 人参	ごはん	ソフトチョコチップクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 水分	668cal 27.7g 27.3g 3.3g	477cal 23.3g 25.1g 3.3g
8	土	クッキー お茶	カレーマーマー豆腐 バナナ ぎゅうにゅう	カレールー 鶏ガラ	豚ひき肉 豆腐 牛乳	米	人参 玉葱 ピーマン バナナ	ごはん	せんべい おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 水分	452cal 14.5g 15.5g 1.6g	305cal 12.5g 14.1g 1.4g
10	月	せんべい 牛乳	ようふうたまごやき ポテトサラダ コンソメスープ	コンソメ ケチャップ マヨネーズ コンソメ	卵 ベーコン 牛乳	米 じゃが芋	人参 玉葱 ほうれん草 人参 きゅうり 人参 玉葱	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 水分	618cal 21.4g 28.5g 2.9g	422cal 16.6g 26.8g 3.1g
11	火	ビスケット 牛乳	さかなのごまみそやき ほうれんそうのなめたけあえ じゃがいものみそしる	味噌 砂糖 みりん 醤油 だし汁 味噌	鮭	米 白ごま じゃが芋	人参 ほうれん草 なめ茸 人参	ごはん	バナナココアスコーン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 水分	550cal 26.3g 20.7g 2.1g	328cal 22.0g 15.0g 2.0g
12	水	せんべい 牛乳	ポテトミートローフ カレーやさいサラダ だいにんスープ グレープフルーツ	ケチャップ カレー粉 砂糖 酢 油 コンソメ	鶏ひき肉 卵	米 じゃが芋 パン粉	玉葱 ピーマン 人参 きゅうり キャベツ 人参 大根 グレープフルーツ	ごはん	カスタードパイ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 水分	592cal 22.2g 21.5g 2.7g	386cal 17.3g 18.9g 2.8g
13	木	クッキー 牛乳	とうふのごまあげ キャベツのごまあえ たまねぎのみそしる	醤油 砂糖 醤油 砂糖 醤油 だし汁 味噌	豆腐 鶏ひき肉 ひじき わかめ	米 油 片栗粉 白すりごま	人参 人参 キャベツ 人参 玉葱	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 水分	555cal 22.9g 29.0g 2.4g	393cal 18.7g 27.4g 2.5g
14	金	せんべい 牛乳	シュウマイ もやしサラダ だいにんのみそしる	砂糖 酢 醤油 ごま油 だし汁 味噌	シュウマイ	米	人参 もやし きゅうり 人参 大根	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 水分	556cal 18.1g 15.0g 2.1g	334cal 12.3g 11.5g 2.0g
15	土	クッキー お茶	あつあつのそぼろあんかけ グレープフルーツ ぎゅうにゅう	砂糖 醤油 みりん	豚ひき肉 厚揚げ 牛乳	米 片栗粉	生姜 ピーマン グレープフルーツ	ごはん	ビスケット おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 水分	495cal 17.7g 20.5g 1.3g	353cal 16.2g 19.7g 1.1g
17	月	ビスケット 牛乳	ドライカレー バナナ おちゃ	カレー粉 ソース 砂糖 ケチャップ コンソメ	豚ひき肉	米 小麦粉	人参 玉葱 ピーマン にんにく 生姜 バナナ	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 水分	497cal 10.1g 11.4g 0.5g	253cal 3.8g 4.4g 0.3g
18	火	クッキー 牛乳	やきざかな すきこんぶのもの たまねぎのみそしる	塩 みりん 醤油 だし汁 味噌	甘塩紅鮭 かまぼこ 油揚げ すき昆布	米	人参 ピーマン 人参 玉葱	ごはん	プリンむしパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 水分	522cal 26.7g 19.5g 2.7g	358cal 22.9g 16.6g 3.1g
19	水	せんべい 牛乳 誕生会	ピラフ チキンハンバーグ マカロニサラダ だいにんスープ メロン	コンソメ バター ケチャップ ソース マヨネーズ コンソメ	ベーコン 豆腐 鶏ひき肉	米 片栗粉 マカロニ	人参 玉葱 コーン パセリ 人参 玉葱 ピーマン 人参 きゅうり 人参 大根 メロン	ピラフ	ケーキ オレンジジュース	カロリー たんぱく質 脂質 水分	602cal 20.2g 27.0g 4.1g	606cal 17.4g 25.0g 4.4g
20	木	ビスケット 牛乳	わかめいりたまごやき ブロッコリーのおかかあえ じゃがいものみそしる	だし汁 醤油 だし汁 味噌	卵 わかめ かまぼこ かつお節	米 じゃが芋	人参 玉葱 人参 ブロッコリー 人参	ごはん	かぼちゃスコーン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 水分	539cal 22.0g 21.7g 2.0g	314cal 17.4g 15.8g 1.8g
21	金	せんべい 牛乳	とうふとツナのあげだんご コールスロー わかめスープ	カレー粉 マヨネーズ 砂糖 酢 油 コンソメ	豆腐 ツナ 卵 粉チーズ わかめ	米 小麦粉 片栗粉 油 パン粉	玉葱 人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱	ごはん	カルピスふうみクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 水分	575cal 21.4g 24.5g 2.1g	377cal 16.3g 22.0g 1.8g
22	土	ビスケット お茶	マーマー豆腐 バナナ ぎゅうにゅう	醤油 みりん ごま油	豆腐 豚ひき肉 牛乳	米 片栗粉	人参 玉葱 ピーマン バナナ	ごはん	せんべい おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 水分	493cal 15.7g 17.0g 1.4g	332cal 13.7g 14.8g 1.5g
24	月	せんべい 牛乳	ひじきハンバーグ きりぼしだいにんのサラダ じゃがいものみそしる	味噌 砂糖 酢 醤油 ごま油 だし汁 味噌	豆腐 ひじき 豚ひき肉	米 小麦粉 じゃが芋	人参 玉葱 人参 きゅうり 切り干し大根 人参	ごはん	かぼちゃケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 水分	570cal 22.7g 21.6g 2.2g	365cal 17.6g 19.0g 2.0g
25	火	クッキー 牛乳	かじきのケチャップあえ ブロッコリーのマヨサラダ とうふのみそしる	ケチャップ 砂糖 味噌 醤油 醤油 マヨネーズ だし汁 味噌	かじき ツナ 豆腐 わかめ	米 片栗粉 油	人参 ブロッコリー コーン 人参 玉葱	ごはん	ドーナツ ジョア	カロリー たんぱく質 脂質 水分	526cal 21.7g 18.2g 2.0g	353cal 17.1g 15.2g 2.1g
26	水	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 ビスケット オレンジジュース	カロリー たんぱく質 脂質 水分	602cal 17.1g 13.4g 1.5g	380cal 11.3g 9.6g 1.3g
27	木	クッキー 牛乳	とうふいりたまごやき ひじきに たまねぎのみそしる	砂糖 醤油 みりん 醤油 だし汁 味噌	卵 ツナ 豆腐 ひじき かまぼこ 油揚げ	米	人参 玉葱 ピーマン 人参 キャベツ ピーマン 人参 玉葱	ごはん	いちごミルクむしパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 水分	588cal 24.2g 24.0g 2.8g	395cal 19.7g 21.6g 2.9g
28	金	せんべい 牛乳	さかなのマヨカレーやき みそドレサラダ だいにんのみそしる メロン	カレー粉 マヨネーズ 油 砂糖 酢 醤油 味噌 ごま油 だし汁 味噌	鮭	米	人参 きゅうり キャベツ 人参 大根 メロン	ごはん	ココアクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 水分	644cal 26.3g 29.1g 2.2g	593cal 24.5g 28.2g 2.2g
29	土	ビスケット 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 ソース 砂糖 醤油	豚ひき肉 牛乳	米 小麦粉	人参 玉葱 トマト バナナ	ごはん	せんべい おちゃ	カロリー たんぱく質 脂質 水分	486cal 16.0g 15.0g 2.3g	324cal 14.1g 12.9g 2.4g

19日(水)

誕生会

ごはんは

いりません。

