



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					
2月	ビスケット 牛乳	かじきのカラフルに ひじきサラダ たまねぎのみそしる	醤油 砂糖 みりん 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	かじき ひじき	米 じゃが芋 油 片栗粉	生姜 にんにく 人参 ビーマン 人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱	ごはん	ミニクリームパン やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	486cal 21.3g 17.6g 2.7g	367cal 21.8g 17.9g 2.8g
3火	クッキー 牛乳	ぶたにくのこうみやき ほうれんそうのおかかあえ とうふのみそしる	醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	豚肩ロース かつお節 かまぼこ 豆腐 わかめ	米 白すりごま 白ごま	にんにく 玉葱 人参 ほうれん草 玉葱	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	529cal 23.3g 21.3g 2.0g	416cal 24.2g 22.5g 1.9g
4水	せんべい 牛乳	ブロッコリーオムレツ ポテトサラダ コンソメスープ オレンジ	塩 マヨネーズ マヨネーズ コンソメ	卵 チーズ 牛乳	米 じゃが芋	パプリカ ブロッコリー 人参 きゅうり 人参 玉葱	ごはん	豆乳ココアブラウニー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	574cal 18.0g 27.2g 2.7g	470cal 18.9g 29.8g 2.5g
5木	クッキー 牛乳	おからハンバーグ ツナサラダ たまねぎのみそしる	醤油 砂糖 みりん 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	豚ひき肉 おから 卵 牛乳 ツナ	米 片栗粉	玉葱 人参 きゅうり キャベツ 人参 玉葱	ごはん	ゼリー 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	560cal 16.3g 14.3g 2.3g	368cal 12.2g 12.7g 2.3g
6金	ビスケット 牛乳	とうふつくね きゅうりのサラダ じゃがいものみそしる	醤油 砂糖 みりん 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	豚ひき肉 豆腐 卵 かにかまぼこ 油揚げ	米 片栗粉 じゃが芋	人参 玉葱 人参 きゅうり 人参	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	523cal 17.9g 15.9g 1.8g	329cal 14.4g 11.6g 1.7g
7土	せんべい お茶	カレーマーマー バナナ ぎゅうにゅう	鶏がら カレールー	豚ひき肉 豆腐 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	416cal 11.8g 12.8g 1.4g	319cal 12.6g 16.8g 1.3g
9月	クッキー 牛乳	かじきのあまずあん キャベツのごまあえ たまねぎのみそしる	醤油 酢 砂糖 ケチャップ 醤油 砂糖 だし汁 味噌	かじき	米 じゃが芋 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	メロンパンクッキー ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	483cal 17.2g 17.2g 2.4g	388cal 18.2g 19.6g 2.5g
10火	せんべい 牛乳	おこのみやきふたごやき ブロッコリーのおひたし わかめスープ	ソース 醤油 コンソメ	卵 豚バラ かつお節 あおのり かまぼこ わかめ	米	人参 玉葱 人参 ブロッコリー 玉葱	ごはん	てつぶんココアむしパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	564cal 23.7g 21.0g 2.4g	463cal 24.1g 24.7g 2.3g
11水	ビスケット 牛乳	とうふごもくあげ すきごんぶのもの じゃがいものみそしる オレンジ	醤油 みりん 醤油 みりん だし汁 味噌	鶏ひき肉 豆腐 卵 すき昆布 かまぼこ 油揚げ	米 片栗粉 油 じゃが芋	人参 葱 人参 ビーマン 人参	ごはん	バナナの とうにゅうケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	591cal 20.3g 25.2g 3.1g	417cal 22.0g 15.0g 3.0g
12木	せんべい 牛乳	きりぼしだいこんの コンソメスープ	塩 コンソメ バター カレー粉 砂糖 醤油 コンソメ	卵 鶏もも肉 牛乳 生クリーム 豚ひき肉	米	パプリカ 玉葱 人参 切り干し大根 人参 玉葱	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	452cal 14.5g 17.2g 3.0g	350cal 14.1g 21.4g 3.2g
13金	クッキー 牛乳	さけのマリネ ブロッコリーのマヨサラダ だいこんのみそしる	醤油 砂糖 酢 ブロッコリーのマヨサラダ だし汁 味噌	鮭 ツナ	米 油 小麦粉	人参 玉葱 人参 ブロッコリー 人参 大根	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	502cal 22.0g 17.6g 2.5g	394cal 22.3g 21.1g 2.4g
14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	玉葱 トマト にんにく 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	346cal 10.0g 10.1g 0.5g	409cal 14.6g 16.6g 0.8g
16月	クッキー 牛乳	やきざかな きりぼしだいこんのサラダ とうふのみそしる	塩 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	甘塩紅鮭 豆腐	米	人参 きゅうり 切り干し大根 人参 玉葱	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	578cal 21.5g 21.6g 1.6g	493cal 27.2g 24.6g 1.6g
17火	ビスケット 牛乳 誕生会	なっとうチャーハン といふいりまつかぜやき みそドレサラダ ふのすましじる メロン	醤油 鶏がら ごま油 味噌 砂糖 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 醤油	ひきわり納豆 鶏ひき肉 豆腐 卵 牛乳	米 白ごま 花麩	ほうれん草 葱 玉葱 葱 人参 きゅうり キャベツ 玉葱 メロン	なっとう チャーハン	ケーキ ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	543cal 20.3g 16.3g 3.5g	483cal 19.4g 13.3g 3.9g
18水	クッキー 牛乳	きりぼしだいこんのたまごやき 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 ごま油 塩 だし汁 醤油 だし汁 味噌	卵 油揚げ	米 じゃが芋	人参 玉葱 切り干し大根 ビーマン 人参 ほうれん草 なめ茸 人参	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	461cal 16.8g 8.3g 2.2g	251cal 12.2g 16.6g 4.1g
19木	せんべい 牛乳	ひじきコロッケ ブロッコリーサラダ たまねぎのみそしる オレンジ	醤油 砂糖 塩 ソース 醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	豚ひき肉 ひじき	米 じゃが芋 白粉 油	人参 玉葱 人参 ブロッコリー コーン 人参 玉葱	ごはん	ハムチーズむしパン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	527cal 19.7g 21.0g 2.9g	367cal 16.8g 21.1g 2.7g
20金	ビスケット 牛乳	カレーのオーロラソースがけ もやしサラダ コンソメスープ	ケチャップ マヨネーズ 醤油 砂糖 酢 ごま油 コンソメ	カレー	米 小麦粉 油	人参 きゅうり もやし 人参 玉葱	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	520cal 17.4g 23.5g 2.0g	408cal 17.4g 25.5g 2.8g
21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	ケチャップ ソース 醤油 砂糖 コンソメ	豚ひき肉	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	456cal 14.4g 13.1g 2.3g	338cal 14.0g 15.6g 2.3g
23月	ビスケット 牛乳	シュウマイ きゅうりのサラダ だいこんのみそしる	醤油 砂糖 酢 ごま油 だし汁 味噌	シュウマイ		人参 きゅうり 人参 大根	ごはん	ドーナツ やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	529cal 13.7g 17.6g 2.9g	320cal 9.3g 12.9g 2.1g
24火	せんべい 牛乳	あんかけたまごやき ブロッコリーのおかかあえ たまねぎのみそしる	醤油 砂糖 醤油 だし汁 味噌	卵 ひじき 鶏ひき肉 かまぼこ かつお節	米 片栗粉	玉葱 人参 ブロッコリー 人参 玉葱	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	479cal 16.9g 9.8g 2.2g	285cal 13.6g 7.9g 2.1g
25水	クッキー 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	カスタードケーキ やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	514cal 13.9g 13.0g 1.4g	311cal 9.5g 8.9g 1.2g
26木	せんべい 牛乳	とうふシュウマイ カレーやさしいサラダ じゃがいものみそしる オレンジ	醤油 砂糖 ごま油 酢 砂糖 油 カレー粉 だし汁 味噌	豚ひき肉 豆腐	米 片栗粉 しゅうまいの皮 じゃが芋	玉葱 生姜 人参 きゅうり キャベツ 人参	ごはん	ロールケーキ やさしいジュース	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	577cal 17.0g 19.4g 2.3g	403cal 13.1g 18.8g 2.1g
27金	クッキー 牛乳	さけのあげほのやき ひじきに とうふのみそしる	塩 マヨネーズ 醤油 みりん だし汁 味噌	鮭 ひじき かまぼこ 油揚げ わかめ 豆腐	米	人参 パセリ 人参 キャベツ 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	559cal 24.1g 25.7g 2.6g	583cal 29.9g 21.6g 2.9g
28土	せんべい お茶	あつあつのそぼろあんかけ バナナ ぎゅうにゅう	醤油 みりん	豚ひき肉 厚揚げ 牛乳	米 片栗粉	生姜 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	479cal 14.9g 14.9g 1.1g	396cal 16.6g 19.8g 1.1g
30月	ビスケット 牛乳	はんぺんコロッケ じゃがいものカレーサラダ コンソメスープ	マヨネーズ 酢 砂糖 油 カレー粉 コンソメ	はんぺん チーズ	米 白粉 片栗粉 油 小麦粉 じゃが芋	玉葱 人参 きゅうり 人参 玉葱	ごはん	プリンマフィン ぎゅうにゅう	カロリー たんぱく質 脂質 塩分	494cal 15.6g 17.8g 2.9g	371cal 15.0g 18.3g 2.3g

17日(火)

誕生会

ごはんは
いりません。