

令和2年 6月 献立表 幼児

へきななこども園

日付	食事	午後のおやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をとのえるもの	エネルギーたんぱく質脂質
1(月)	わかめごはん、肉じゃが、豆腐のみそ汁、お茶	フルーツポンチ	わかめごはんの素、豚肩ロース、脂付、かつお節	米・精白米、じゃがいも、しらたき、三温糖	にんじん、たまねぎ、さやえんどう、バナナ、パイナップル(缶詰)、もも缶詰(黄肉種)・果肉、みかん	419kcal 11.7g 7.5g
2(火)	レーズンロールパン、キッズナゲット、スパゲティサラダ、野菜スープ、牛乳	かっぱえびせん	鶏もも皮つき(若鶏)、鶏ひき肉、豆腐(木綿)、鶏卵(全卵・生)、ツナ缶(油漬フレーク)ライト、竹輪	レーズンロールパン、かたくり粉、スパゲティ、マヨネーズ(全卵型)、三温糖	たまねぎ、しょうが、キャベツ、かぼちゃ、とうもろこし(クリーム状)、パセリ	619kcal 22.0g 25.6g
3(水)	チキンとごぼうのカレーピラフ、ポテトサラダ、きのこの豆乳スープ、牛乳	バナナコッタ	鶏もも皮なし(成鶏)、ハム(ロース)、豆乳、牛乳(普通牛乳)、生クリーム、牛乳、ゼラチン	じゃがいも、マヨネーズ(卵黄型)、三温糖	たまねぎ、ごぼう、ピーマン、にんじん、きゅうり、とうもろこし(ホールカーネル)、キャベツ、しめじ(ほ)	445kcal 23.4g 28.1g
4(木)	中華丼、パンサンスー、お茶	小豆バターステックパン	豚もも・脂付、生揚げ、ハム(ロース)	米・七分つき米、砂糖・上白糖、かたくり粉、サラダ油、はるさめ、ごま油、三温糖、小豆バター	しょうが、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、しいたけ(干、乾)、はくさい、きゆ	490kcal 17.3g 14.7g
5(金)	黒糖ロールパン、魚の唐揚げ中華ソース、ポパイサラダ、中華スープ、牛乳	するめ、一口チーズ	ホキ、ハム(ロース)、ベーコン(豚)、牛乳、するめ、一口チーズ	黒糖ロールパン、かたくり粉、三温糖、マカロニ(乾)、マヨネーズ(卵黄型)	ほうれんそう、とうもろこし(ホールカーネル)、大根、にんじん、もやし(大豆)、チンゲンサイ	457kcal 23.0g 21.3g
6(土)	ミートスパゲティ、スイートポテトサラダ、ヨーグルト、牛乳	せんべい	豚ひき肉、ハム(ロース)、牛乳	スパゲティ、マーガリン(ソフトタイプ)、さつまいも、マヨネーズ(卵黄型)、せんべい	たまねぎ、にんじん、パセリ、きゅうり	642kcal 18.4g 26.1g
8(月)	厚揚げの卵とじ丼、ほうれん草のしらす和え、オレンジ、お茶	コーンフレーク	生揚げ、鶏もも皮なし(若鶏)、かつお節、鶏卵(全卵・生)、しらす干し、牛乳(普通牛乳)	米・七分つき米、三温糖、コーンフレーク、フルーツグラノーラ	しめじ(ぶなしめじ)、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、ほうれんそう、もやし(緑豆)、オレン	424kcal 17.9g 8.4g
9(火)	しろしょうゆ焼きそば、かいじゅうサラダ、牛乳	雪の宿、ヤクルト	豚肩ロース・脂付、かまぼこ(蒸し)、牛乳	焼きそば麺、サラダ油、さつまいも、コーンフレーク、マヨネーズ(卵黄型)、雪の宿	キャベツ、もやし(大豆)、にんじん、ピーマン、かぼちゃ、きゅうり	529kcal 15.8g 18.2g
10(水)	食パン、イチゴジャム、チキンの南蛮漬、きゅうりとコーンのサラダ、中華スープ、牛乳	フルーツinゼリー	鶏もも皮つき(若鶏)、ツナ缶(油漬フレーク)ライト、鶏卵(全卵・生)、豆腐(木綿)、カットわかめ、牛乳	食パン、かたくり粉、三温糖、サラダ油、コーンドレッシング	いちごジャム、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、きゅうり、とうもろこし(ホールカーネル)、チ	525kcal 19.9g 20.4g
11(木)	タコライス、ブロッコリーサラダ、牛乳	ミルクスティックパン	豚ひき肉、チーズ(パルメザン)、牛乳	米・精白米、ごまドレッシング、ミルクスティックパン	たまねぎ、キャベツ、トマト、しょうが、ブロッコリー、とうもろこし(ホールカーネル)	513kcal 18.0g 17.4g
12(金)	全粒粉入りロールパン、魚の揚げ煮、キャベツのごまネーズ和え、ポテトとウインナーのスープ、牛乳	かっぱえびせん、まめびよ(ココア味)	赤魚、竹輪(焼き竹輪)、ソーセージ(ウインナー)、牛乳	全粒粉入りロールパン、かたくり粉、三温糖、サラダ油、すりいりごま、マヨネーズ(卵黄型)	しょうが、キャベツ、とうもろこし(ホールカーネル)、チンゲンサイ、もやし(大豆)、にんじん	544kcal 20.4g 24.9g
13(土)	親子丼、青菜の和え物、プリン、牛乳	せんべい	鶏もも皮つき(若鶏)、鶏卵(全卵・生)、かまぼこ(蒸し)、牛乳	米・精白米、せんべい	たまねぎ、ごまつな、もやし(大豆)	508kcal 18.8g 15.5g
15(月)	マーボー丼、お茶、春雨サラダ	ポップコーン、ヤクルト	豆腐(木綿)、豚ひき肉、みそ(米)・赤色辛みそ、ハム(ロース)	米・七分つき米、ごま油、三温糖、かたくり粉、はるさめ、マヨネーズ(卵黄型)、とうもろこし	たまねぎ、なす、れんこん(ゆで)、ねぎ(葉ねぎ)、にら、ピーマン、にんじん、しょうが、きゅうり	421kcal 12.3g 11.1g
16(火)	ごはん、みそカツ、キャベツサラダ、けちんちん汁、お茶	ハードビスケット、牛乳	鶏もも皮つき(若鶏)、鶏卵(全卵・生)、みそ(米)・赤色辛みそ、生揚げ、かつお節、牛乳(おや)	米・精白米、薄力粉(1等)、パン粉、三温糖、コーンドレッシング、こんにやく(板)	キャベツ、きゅうり、とうもろこし(ホールカーネル)、大根、ねぎ(葉ねぎ)	488kcal 20.9g 17.3g
17(水)	チキンカレーライス、せん野菜、バナナ、牛乳	さつま芋とりんごのケーキ	牛乳(普通牛乳)、鶏もも皮なし(成鶏)、ツナ缶(油漬フレーク)ライト、牛乳、鶏卵(全卵・生)	米・精白米、じゃがいも、マヨネーズ(卵黄型)、薄力粉(1等)、さつまいも、サラダ油、マー	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(水煮缶詰)、オクラ、なす、きゅうり、大根、とうもろこし(ホールカーネ	655kcal 15.7g 23.5g
18(木)	米粉ロールパン、魚の唐揚げ中華ソース、やみつききゅうり、ポテトとチキンのスープ、牛乳	ベジタべる	ホキ、鶏もも皮つき(若鶏)、牛乳	米粉のロールパン、かたくり粉、三温糖、ごま油、じゃがいも、ベジタべる	きゅうり、たまねぎ、とうもろこし(クリーム状)、にんじん	334kcal 16.4g 10.3g
19(金)	人参ごはん、れんこんサラダ、切り干し大根のみそ汁、お茶	野菜スティックパン、まめびよ(いちご味)	鶏もも皮つき(若鶏)、かまぼこ(蒸し)、油あげ、かつお節、ハム(ロース)、みそ(米)・淡色辛み	米・精白米、こんにやく(板)、三温糖、マヨネーズ(卵黄型)、野菜スティックパン	にんじん、しいたけ(干、乾)、れんこん、切り干し大根、たまねぎ、ねぎ(葉ねぎ)	476kcal 14.4g 16.2g
20(土)	ハヤシライス、キャベツサラダ、ヨーグルト、牛乳	せんべい	豚肩ロース・脂付、牛乳	米・精白米、じゃがいも、ごまドレッシング、せんべい	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム(ゆで)、キャベツ、きゅうり、とうもろこし(ホールカーネル)	577kcal 15.7g 18.4g
22(月)	七分付き玄米、ホイコーロー、卵スープ、お茶	フルーツヨーグルト	豚肩・脂付、みそ(米)・赤色辛みそ、鶏卵(全卵・生)、豆腐(絹ごし)、カットわかめ、ヨーグルト	米・七分つき米、三温糖	にんじん、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、かぶ、根、パイナップル(缶詰)、みかん缶詰(果肉)、もも缶	440kcal 18.8g 11.9g
23(火)	食パン、イチゴジャム、ポークビーonz、三色サラダ、牛乳	ヨーグルトケーキ	大豆(水煮缶詰)、豚もも・脂付、牛乳、ヨーグルト(プレーン)、鶏卵(全卵・生)	食パン、じゃがいも、三温糖、コーンドレッシング、薄力粉(1等)、マーガリン(ソフトタイプ)	いちごジャム、たまねぎ、にんじん、トマト、パセリ、ブロッコリー、とうもろこし(ホールカーネル)	521kcal 19.5g 15.7g
24(水)	鶏飯、小松菜の和え物、みそ汁、お茶	サッポロポテト、まめびよ(ココア味)	鶏皮・もも、削り節、かつお節、生揚げ、みそ(米)・赤色辛みそ	ごはん、三温糖	ごぼう、にんじん、さやえんどう、ごまつな、もやし(大豆)、なす、大根、ねぎ(葉ねぎ)、えのきた	501kcal 14.3g 25.9g
25(木)	親子うどん、さつま芋と昆布の煮物、オレンジ、お茶	バタースティックパン	鶏もも皮つき(若鶏)、油あげ、なると鶏卵(全卵・生)、かつお節、刻み昆布、大豆(水煮缶詰)	うどん(ゆで)、さつまいも、バタースティックパン	万能ねぎ、しいたけ(干、乾)、にんじん、ほうれんそう、オレンジ(パレンシア)	449kcal 19.4g 14.4g
26(金)	白い食卓ロール、魚のステーキソースがけ、粉ふき芋、トマト、カレースープ、牛乳	ココナッツサブレ、ヤクルト	ホキ、ソーセージ(ウインナー)、牛乳	白い食卓ロール、かたくり粉、三温糖、サラダ油、じゃがいも、さつまいも、マーガリン(ソフトタイプ)	たまねぎ、トマト、にんじん、パセリ	526kcal 17.5g 20.0g
27(土)	カレーうどん、ポパイサラダ、プリン、牛乳	せんべい	かつお節、豚もも・脂付、油あげ、ツナ缶(油漬フレーク)ライト、牛乳	うどん(ゆで)、マヨネーズ(卵黄型)、せんべい	にんじん、たまねぎ、ねぎ(葉ねぎ)、ほうれんそう、とうもろこし(ホールカーネル)	465kcal 17.6g 22.4g
29(月)	冷やし中華、ちくわの磯辺揚げ、お茶	パームクーヘン、牛乳	ツナ缶(油漬フレーク)ライト、竹輪(焼き竹輪)、あおりの素干し、牛乳(おやつ)	中華めん(ゆで)、マヨネーズ(卵黄型)、ごま油、小麦(国産)・玄穀	キャベツ、とうもろこし(ホールカーネル)、にんじん	457kcal 14.6g 20.2g
30(火)	バターロールパン、ささみのフィンガーフライ、ごぼうサラダ、スープヌードル、牛乳	ぼりんこ、まめびよ(いちご味)	鶏ささ身(若鶏)、鶏卵(全卵・生)、チーズ(パルメザン)、ツナ缶(油漬フレーク)ライト、ベーコン(豚)	バターロールパン、薄力粉(1等)、パン粉、サラダ油、マヨネーズ(卵黄型)、はるさめ、ぼりん	ごぼう、にんじん、きゅうり、とうもろこし(ホールカーネル)、たまねぎ、チンゲンサイ	537kcal 24.9g 24.8g

月平均栄養価 エネルギー 502kcal たんぱく質 18.0g 脂質 18.5g

※献立表の内容を変更しました。食事の材料やカロリーなどを詳しくお知らせしています。

*材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

*砂糖は、漂白していない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。

※6月9日(火)の、かいじゅうサラダはポテトサラダの上に玄米フレークをかけます。

食べるとバリバリと音がするので、かいじゅうサラダと言います。よく噛んで食べてみよう!

6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。こども園では、よく噛んで食べられるメニューや、カルシウムがたくさん入ったメニューを取り入れています。するめやじゃこなど、お家でも意識的に食べられるといいですね!