

令和6年 6月 幼児 献立表

へきなんこども園

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	体の調子をとるもの	エネルギーたんぱく質脂質
1(土)	すき焼き丼、青菜の和え物、牛乳	マスカットゼリー	豚もも、焼き豆腐、なると、鶏卵、牛乳	精白米しらたき	ねぎ、はくさい、しいたけ、こまつな、もやし	464kcal 21.9g 14.8g
3(月)	★わかめごはん肉じゃが豆腐のみそ汁 オレンジ、お茶	フルーツヨーグルト	わかめ、ごはんの素、豚もも、削り節、豆腐、赤みそ、ヨーグルト	七分つき米、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、大根、のり、たけのこ、チンゲンサイ、なす、オレノハラ、パイン、ブルーベリー、バナナ、プルーン	299kcal 12.6g 4.8g
4(火)	超熱ロール、コロッセポパイサラダ ミルクスープ、牛乳	アスパラガスビスケット	ハム、豆乳、牛乳、生クリーム	揚げ油、スパゲティ、マヨネーズ、じゃがいも	ほうれんそう、とうもろこし、しめじ、にんじん、たまねぎ、パセリ	450kcal 13.4g 19.7g
5(水)	カレーライス 茹で野菜のサラダ 牛乳	あべかわ	豚もも、牛乳、ハム、豆腐、きな粉	精白米、おむぎ、じゃがいも、ごまドレッシング、白玉粉、マカロニ、三温糖	にんじん、たまねぎ、ズッキーニ、オクラ、なす、パプリカ、ルム、キャベツ、とうもろこし、きゅうり、スナップえんどう	549kcal 16.8g 16.5g
6(木)	焼きそば かいじゅうサラダ 牛乳	するめ一口チーズ	豚もも、かまぼこ、さくらえび、いか、牛乳、するめ、一口チーズ	焼きそば、サラダ油、さつまいも、コーンフレーク、マヨネーズ	キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、しめじ、かぼちゃ、きゅうり、ブロッコリー	353kcal 14.6g 16.7g
7(金)	ごはん、さばの八丁味噌煮 キャベツと塩こんぶの和え物 けんちん汁、お茶	コーンフレーク	さば、ホキ、塩昆布、生揚げ、削り節、牛乳	精白米、三温糖、里芋、フルーツグラノーラ	しょうが、キャベツ、にんじん、きゅうり、大根、ごぼう、ねぎ	535kcal 24.4g 15.8g
8(土)	ミートスパゲティ、スイートポテトサラダ、牛乳	プリン	豚ひき肉、ハム、牛乳	スパゲティ、マーガリン、さつまいも、マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、パセリ、きゅうり	578kcal 15.7g 25.8g
10(月)	厚揚げの卵とじ丼 さつま芋と昆布の煮物 お茶	ビスコ牛乳	生揚げ、鶏もも、削り節、鶏卵、刻みのみ、刻み昆布、大豆、牛乳	精白米、三温糖、さつまいも	にんじん、しめじ、たまねぎ、ねぎ、みつば、さやえんどう	392kcal 18.2g 12.5g
11(火)	食パン、魚の竜田揚げ ごぼうサラダ、トマトポテトとウインナーのスープ、牛乳	大学いも	ホキ、ツナ缶、ソーゼン、牛乳	食パン、かたくり粉、マヨネーズ、じゃがいも、さつまいも、三温糖、サラダ油、黒ゴマ	しょうが、ごぼう、にんじん、きゅうり、水菜、とうもろこし、トマト、たまねぎ、パセリ	529kcal 21.0g 18.3g
12(水)	★七分つき玄米、かつおぶりかけ 筑前煮 キャベツのみそ汁、お茶	抹茶プリン	鶏もも、削り節、生揚げ、合わせみそ、鶏卵、牛乳、生クリーム、練乳	七分つき米、里芋、三温糖	ごぼう、れんこん、たけのこ、にんじん、しいたけ、さやえんどう、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、スラウト、えのきたけ	395kcal 16.8g 9.1g
13(木)	マーボー丼 春雨サラダ お茶	牛乳芋けんぴ	豆腐、豚ひき肉、赤みそ、ハム、牛乳	精白米、ごま油、三温糖、かたくり粉、はるさめ、マヨネーズ	なす、れんこん、たけのこ、ねぎ、にら、ピーマン、にんじん、しょうが、とうもろこし、きゅうり	454kcal 14.7g 17.3g
14(金)	親子うどん ちくわのしそべ揚げ お茶	フルーツポンチ(赤しそシロップ)	鶏もも、油あげ、なると、鶏卵、削り節、竹輪	うどん、薄力粉	ねぎ、しいたけ、にんじん、ほうれんそう、パセリ、バナナ、りんご、レモン	371kcal 15.9g 7.5g
15(土)	ナポリタンスパゲティ、パンキンサラダ、牛乳	マスカットゼリー	ソーゼン、チーズ、牛乳	スパゲティ、オリーブ油、さつまいも、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、かぼちゃ、きゅうり	600kcal 17.7g 21.0g
17(月)	超熱レーズンロール、鶏のからあげ せん野菜サラダ ころころスープ、牛乳	ぶどうゼリー	鶏もも、ツナ缶、ソーゼン、牛乳、セラチン	かたくり粉、サラダ油、マヨネーズ、じゃがいも、三温糖	しょうが、にんにく、大根、きゅうり、水菜、梅、しお、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、とうもろこし、野菜ジュース	582kcal 25.0g 29.9g
18(火)	中華丼 パンサンスー お茶	スティックパン	豚もも、生揚げ、ハム	精白米、三温糖、かたくり粉、サラダ油、はるさめ、ごま油、スティックパン	しょうが、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ、しいたけ、はくさい、ヤングコーン、きゅうり、とうもろこし	409kcal 10.7g 11.7g
19(水)	★人参ごはん ほうれん草のしらす和え 玉ねぎのみそ汁、お茶	牛乳カルシウムせん	鶏もも、かまぼこ、油あげ、削り節、しらす干し、生揚げ、わかめ、合わせみそ、牛乳	七分つき米、こんにやく、三温糖、せんべい	にんじん、しいたけ、さやえんどう、ほうれんそう、もやし、キャベツ、たまねぎ、なす	382kcal 15.1g 10.5g
20(木)	キッズビビンバ やみつつきゅうり お茶	バナナヨーグルト	豚ひき肉、ヨーグルト	精白米、ごま油、サラダ油、すりいりごま	ねぎ、しょうが、にんにく、もやし、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、バナナ、マーマレード	364kcal 12.9g 13.7g
21(金)	超熱ロール、魚のフライ、タルタルソース キャベツとコーンのサラダ チキンスープ、牛乳	ばりんこ	赤魚、鶏卵、鶏もも、牛乳	薄力粉、パン粉、マヨネーズ、コーンドレッシング、ばりんこ	キャベツ、きゅうり、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、パセリ、とうもろこし	303kcal 26.7g 25.2g
22(土)	焼きうどん、チンゲン菜と卵の和え物、牛乳	プリン	豚もも、かまぼこ、鶏卵、牛乳	うどん、三温糖	キャベツ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ	386kcal 15.4g 12.7g
24(月)	食パン、魚のステーキソースがけ 粉ふき芋、トマト スープヌードル、牛乳	ぼたぼた焼き	メルルーサ、あおりのり、牛乳	食パン、かたくり粉、三温糖、サラダ油、じゃがいも、さつまいも、バター、はるさめ、ぼたぼた焼き	たまねぎ、しょうが、トマト、しめじ、チンゲンサイ	489kcal 25.6g 14.9g
25(火)	超熱レーズンロール、鶏のごま風味揚げ ブロッコリーサラダ コーンスープ、牛乳	フルーツinゼリー	鶏もも、豆乳、牛乳、生クリーム	かたくり粉、ごま、サラダ油、マヨネーズ、じゃがいも	しょうが、にんにく、ブロッコリー、ヤングコーン、きゅうり、スナップえんどう、とうもろこし、バナナ、みかん、缶詰	608kcal 24.1g 29.1g
26(水)	★鶏飯 切り干し大根の煮物 さつま汁、お茶	ポップコーン	鶏もも、削り節、油あげ、高野豆腐、生揚げ、赤みそ	七分つき米、三温糖、さつまいも、とうもろこし	ごぼう、にんじん、さやえんどう、切り干し大根、きいりん、げんたま、ねぎ、ねぎ、えのきたけ	404kcal 16.9g 9.3g
27(木)	五目ラーメン ひじきの煮物 お茶	ブルーベリーヨーグルト	豚もも、なると、干しひじき、油あげ、竹輪、削り節、ヨーグルト	中華めん、ごま油、三温糖	とうもろこし、もやし、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、ねぎ、しょうが、にんにく、さやえんどう、ブルーベリー、ジャム	235kcal 11.6g 4.8g
28(金)	ごはん ホイコーロー 中華スープ、お茶	牛乳ひじきスティック	豚もも、赤みそ、しそ、豆腐、牛乳	精白米、三温糖	にんじん、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、エリンギ、チンゲンサイ、もやし、しめじ、とうもろこし	446kcal 18.7g 12.5g
29(土)	親子丼、小松菜の和え物、牛乳	マスカットゼリー	鶏もも、鶏卵、かまぼこ、削り節、牛乳	精白米	たまねぎ、こまつな、しめじ、にんじん	462kcal 19.1g 14.9g

月平均栄養価 エネルギー 549kcal たんぱく質 17.8g 脂質 24.6g

\*材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

\*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。

\*マークの付いている日は七分つき玄米の日です。

今月は近隣の特産物を使ったメニューを多く取り入れた食育月間です。抹茶(西尾)人参・しらす・玉ねぎ(碧南)鶏飯(高浜)切り干し大根(刈谷)チンゲン菜(安城)です。

6月14日は「へきなん赤しその日」です。ちくわのしそ揚げ・赤しそシロップを使ったフルーツポンチをいただきます。

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です！カルシウムや歯ごたえのあるものが多く入っています。お楽しみに♪