

2023年06月

予 定 献 立 表

新町こども園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	木	御飯 ぶり大根 栄養きんぴら 小松菜のみそ汁	★みそ煮込みうどん	米、ゆでうどん、砂糖、ごま油	ぶり、米みそ(淡色辛みそ)、鶏むね肉、豚肉(ばら)、油揚げ、ちくわ	だいこん、にんじん、ごぼう、こまつな、はくさい、ねぎ、えのきたけ、しょうが	ゼリー	17	土	パン くだもの 牛乳					
2	金	御飯 タンダーチキン ほうれんそうの納豆和え 五目みそ汁	★フルーツヨーグルト	米、さといも、片栗粉、砂糖	鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	ほうれんそう、だいこん、にんじん、もも缶(白桃)、みかん缶、バナナ、パイナップル、ねぎ、いちごジャム、レモン果汁、にんにく	せんべい	18	日						
3	土	パン くだもの 牛乳						19	月	ブルコギ丼 もやしのナムル 中華スープ	ビスケット 牛乳	米、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、もやし、ほうれんそう、にんじん、だいこん、えのきたけ、赤ピーマン、しめじ、にら、コーン缶、ごま、カットわかめ	牛乳
4	日							20	火	御飯 さばのみそ煮 ひじきの煮物 豚汁	クロワッサン 牛乳	米、クロワッサン、砂糖	牛乳、さば、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(ばら)、油揚げ	メロン(緑肉)、にんじん、だいこん、ねぎ、ひじき、しょうが	FeCaウエハース
5	月	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め ポテトサラダ すまし汁	ビスケット 牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	牛乳、生揚げ、豚肉(ばら)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、ピーマン、たけのこ(ゆで)、コーン缶、しょうが、にんにく	牛乳	21	水	ナン キーマカレー キャベツの胡麻マヨネーズあえ プチダン	★おたのしみ 牛乳	ナン、米、小麦粉、砂糖、バター、油、マヨネーズ、米粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、ちくわ、ゆで大豆、脱脂粉乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、トマトピューレ、ごま、にんにく、しょうが	ヨーグルト
6	火	てりやき野菜丼 スパサラ なすのみそ汁 オレンジ	スティックパン 牛乳	食パン、七分つき米、サラダ用スバゲティ、ごまドレッシング、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、たまねぎ、もやし、なす、キャベツ、にんじん、レタス、きゅうり、えのきたけ、カットわかめ	FeCaウエハース	22	木	わかめごはん 揚げじゃがのそぼろあん マカロニサラダ キャベツのみそ汁	せんべい ジュース	米、フライドポテト、マヨネーズ、マカロニスバゲティ、砂糖、油、片栗粉	鶏ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	りんご天然果汁、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)	クラッカー
7	水	御飯 さけのみそマヨ焼き 切干大根の旨煮 キャベツのすまし汁	★チーズ蒸しパン 牛乳	米、ホットケーキ粉、砂糖、マヨネーズ	牛乳、さけ、卵、とろけるチーズ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	メロン(緑肉)、キャベツ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、切り干しだいこん	ヨーグルト	23	金	焼きそば 粉ふき芋 わかめスープ バナナ	★焼きもちおにぎり 麦茶	焼きそばめん、じゃがいも、米、油	牛乳、豚肉(ばら)	バナナ、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、もやし、にんじん、ねぎ、カットわかめ、あおのり	野菜ジュース
8	木	コーンカレー かぶときゅうりのサラダ 福神漬 麦茶	ゼリー プリン するめ(以)	七分つき米、じゃがいも、押麦、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、するめ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、かぶ、福神漬、コーン(冷凍)	クラッカー	24	土	パン くだもの 牛乳					
9	金	かきあげうどん ささみの梅サラダ バナナ とうもろこし	★ごままんじゅう ジョア	ゆでうどん、ホットケーキ粉、小麦粉	ジョア、鶏ささ身、こしあん(生)	バナナ、たまねぎ、きゅうり、もやし、にんじん、ねぎ、コーン(冷凍)、うめ干し、すりごま、カットわかめ	野菜ジュース	25	日						
10	土	パン くだもの 牛乳						26	月	御飯 豚しゃぶの玉ねぎソース 小松菜納豆あえ 豆腐みそ汁	アイス	米、砂糖、片栗粉	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	キャベツ、こまつな、きゅうり、ミニトマト、たまねぎ、ねぎ、コーン缶、カットわかめ	飲むヨーグルト
11	日							27	火	中華丼 アスパラコーン 豆腐スープ バナナ	★クッキー 牛乳	七分つき米、小麦粉、押麦、バター、ごま油、片栗粉、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)	バナナ、グリーンアスパラガス、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、たけのこ(ゆで)、しいたけ、コーン缶、黒きくらげ、	チーズ
12	月	御飯 豆腐と青菜のチャンプルー キャベツごま和え たまねぎのみそ汁	クッキー 牛乳	米、砂糖、油、ごま油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、米みそ(甘みそ)	たまねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、すりごま	飲むヨーグルト	28	水	御飯 鮭缶落とし揚げ じゃがいもとウインナー炒め 茄子とキャベツの味噌汁	コーンフレーク 牛乳	米、じゃがいも、コーンフレーク、小麦粉	牛乳、さけ水煮缶詰、ウインナーソーセージ、米みそ(甘みそ)、卵、かつお節	たまねぎ、なす、キャベツ	ビスケット
13	火	たけのこ入り混ぜご飯 ちくわ磯辺揚げ キャベツの昆布サラダ チンゲンサイみそ汁	せんべい ジュース	七分つき米、油、小麦粉、ごま油	ちくわ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	りんご天然果汁、キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、塩こんぶ、干ししいたけ、カットわかめ、あ	チーズ	29	木	ポークカレー 春雨サラダ 福神漬 麦茶	ゼリー するめ(以)	七分つき米、じゃがいも、押麦、はるさめ、油、砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、ハム、するめ	たまねぎ、きゅうり、にんじん、福神漬、コーン缶	ゼリー
14	水	御飯 さけの包み焼き にんじんのごまあえ なめこみそ汁	ヨーグルト おやつ小魚(以)	米	元気ヨーグルト、さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、おやつ小魚	もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ、なめこ、えのきたけ、しめじ、ごま、レモン果汁	ビスケット	30	金	御飯 油淋鶏 きゅうりの梅和え たまねぎのみそ汁	★ジャムサンド 牛乳	米、食パン、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、きゅうり、たまねぎ、チンゲンサイ、いちごジャム、ねぎ、うめ干し、カットわかめ	せんべい
15	木	ロールパン クリームシチュー ピーマンとウインナーのソテー バナナ	★トマトとツナのバスタ 麦茶	じゃがいも、ロールパン、スバゲティ、油、オリブ油	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ウインナーソーセージ	バナナ、たまねぎ、トマト、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン	ゼリー								
16	金	御飯 鶏肉のトマト煮 ツナサラダ ほうれん草みそ汁	★お麩ラスク 牛乳	米、じゃがいも、マーガリン、マヨネーズ、焼ふ、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ゆで大豆	なつみかん、カットトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、レタス、きゅうり、ほうれんそう(冷凍)、にんにく	せんべい	1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)		エネルギー	498 kcal				
										たんぱく質	19.7 g				
										脂質	15.6 g				
										塩分	1.8 g				

○献立は仕入れの都合により変更することがあります。
 ○★印は手作りおやつです。
 ○土曜日のおやつは人数が確定してから決めます。