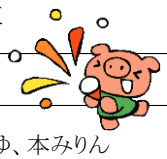
令和5年度

# 6月 こんだてひょう

槇島ひいらぎこども園

| 日<br>曜 | 時間帯 | 献立 | 材料名<br>黄<br>熱と力になるもの | 赤<br>血や肉や骨になるもの | 緑<br>体の調子を整えるもの | その他 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 01<br>木 | 昼食 | ご飯<br>鮭のトマトマヨ焼き<br>オクラの土佐和え<br>味噌汁 | 米<br>マヨネーズ<br>じゃがいも | さけ(塩)<br>味噌、油揚げ、いわし(煮干し)、こんぶ(だし用) | トマト<br>オクラ<br>たまねぎ、ズッキーニ | 塩、こしょう<br>しょうゆ、糸かつお |
| | 午後おやつ | ★長芋のお好み焼き | ながいも、小麦粉、三温糖 | 卵、豚肉、あおのり | キャベツ、葉ねぎ | お好みソース、ウスターソース、ケチャップ、粉かつお、だしかつお、塩 |
| 02<br>金 | 昼食 | ご飯<br>チャプチェ風焼肉炒め<br>ゆでとうもろこし<br>卵スープ | 米<br>はるさめ、三温糖、白ごま、ごま油 | 牛肉<br>絹ごし豆腐、卵、わかめ(乾) | たまねぎ、もやし、しめじ、ピーマン、にんじん、にんにく、しょうが<br>とうもろこし<br>たまねぎ | しょうゆ、オイスターソース、塩<br>塩<br>コンソメ、塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>黒糖まんじゅう | 黒糖まんじゅう | 牛乳 | | |
| 03<br>土 | 昼食 | 牛乳<br>チキンごぼうサンド<br>野菜スープ | コッペパン、マヨネーズ、三温糖、すりごま<br>じゃがいも | 牛乳<br>鶏肉<br>あらびきウインナー | ごぼう、きゅうり、にんじん<br>たまねぎ、トマト、キャベツ | 酢、しょうゆ、塩<br>コンソメ、塩 |
| 05<br>月 | 昼食 | ご飯<br>鯖のレモン風味焼き<br>カムカムサラダ<br>味噌汁 | 米<br>ごま油、三温糖<br>切り麩 | さば<br>味噌、こんぶ(だし用) | レモン、パセリ粉<br>もやし、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん<br>かぼちゃ、たまねぎ、なめこ | 塩<br>しょうゆ、塩、こしょう<br>だしかつお |
| | 午後おやつ | みかんシャーベット<br>菓子<br>(幼児のみ)菓子 | みかんシャーベット<br>おとうふ屋さんのビスケット(ゴマ)<br>海苔巻きあられ | | | |
| 06<br>火 | 昼食 | タコライス<br>冬瓜の中華風スープ<br>果物 | 米、バター | 豚ひき肉、チーズ<br>卵 | トマト、たまねぎ、レタス、コーン缶、しょうが、にんにく<br>とうがん、えのきたけ、葉ねぎ、しょうが<br>オレンジ | ケチャップ、ウスターソース、塩、カレー粉<br>鶏ガラスープ、塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>★ジャムサンド | 食パン、ブルーベリージャム | 牛乳 | | |
| 07<br>水 | 昼食 | ご飯<br>鶏と根菜のさっぱり煮<br>オクラ納豆 | 米<br>さつまいも、三温糖 | 鶏肉<br>挽きわり納豆 | だいこん、にんじん、れんこん、干ししいたけ、しょうが<br>オクラ | しょうゆ、酢、オイスターソース、中華だしの素<br>糸かつお、しょうゆ |
| | 午後おやつ | ★わらびもち<br>菓子 | 三温糖、わらび餅粉<br>豆乳クッキー(小麦) | きな粉 | | |
| 08<br>木 | 昼食 | ご飯<br>まぐろのチーズフライ<br>かぼちゃのサラダ<br>スープ | 米<br>パン粉、小麦粉、なたね油<br>マヨネーズ | びんちょうまぐろ、粉チーズ、卵<br>ハム<br>鶏肉 | にんにく<br>かぼちゃ、きゅうり、にんじん、コーン缶<br>たまねぎ、レタス、にんじん | 塩、こしょう<br>塩、こしょう<br>コンソメ、塩 |
| | 午後おやつ | 果物<br>菓子 | ミニのりすけ | | すいか | |
| 09<br>金 | 昼食 | 夏野菜のチキンカレー<br>じゃこサラダ<br>カップヨーグルト | 米、なたね油<br>三温糖、白ごま | 鶏肉<br>チリメン<br>ヨーグルト(加糖) | たまねぎ、かぼちゃ、ホールトマト、なす、ズッキーニ、オクラ、にんじん<br>だいこん、キャベツ、ほうれんそう、にんじん | カレールウ、ケチャップ、コンソメ<br>しょうゆ、酢 |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>★オートミールクッキー | バター、三温糖、小麦粉、オートミール、スライスアーモンド | 牛乳<br>卵 | | |
| 10<br>土 | 昼食 | 牛乳<br>スパゲッティナポリタン<br>コールスローサラダ | スパゲティー(冷)、バター、なたね油<br>マヨネーズ | 牛乳<br>ベーコン<br>ハム | ホールトマト、たまねぎ、ピーマン、しめじ<br>キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶 | ケチャップ、こしょう、塩<br>塩、こしょう |
| 12<br>月 | 昼食 | ロールパン<br>タンドリーチキン<br>マカロニサラダ<br>トマトスープ | ロールパン<br>三温糖<br>マヨネーズ、マカロニ | 鶏肉、ヨーグルト、味噌<br>ツナ<br>ベーコン | しょうが、にんにく<br>きゅうり、キャベツ、にんじん<br>トマト、たまねぎ、しめじ、レタス | カレー粉<br>塩、こしょう<br>コンソメ、塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>★さつまいものクラスク | さつまいも、三温糖、なたね油、バター | 牛乳<br>スキムミルク | | |
| 13<br>火 | 昼食 | スタミナっとう丼<br>もずくの酢の物<br>味噌汁 | 米、三温糖<br>三温糖 | 豚ひき肉、納豆、刻みのり<br>もずく、かにかまぼこ<br>鶏肉、味噌、こんぶ(だし用) | たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、干ししいたけ<br>きゅうり<br>たまねぎ、えのきたけ、つるむらさき | しょうゆ、本みりん<br>酢、しょうゆ、塩<br>だしかつお |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>★じゃこチップ<br>菓子 | 三温糖、スライスアーモンド<br>カルテツサブレ(小麦・卵) | 牛乳<br>かえりちりめん | | しょうゆ、本みりん |
| 14<br>水 | 昼食 | ちゃんぽん<br>豚レバーの甘辛あえ<br>果物 | ゆでちゃんぽん麺(冷)、ごま油<br>片栗粉、なたね油、三温糖 | 豚肉、牛乳、かまぼこ<br>豚レバー | キャベツ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、コーン缶<br>ほうれんそう<br>バナナ | しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう<br>しょうゆ、本みりん |
| | 午後おやつ | ★中華風おこわ | もち米、米、板こんにゃく、ごま油、三温糖 | 鶏肉、こんぶ(だし用) | にんじん、グリンピース(冷)、干ししいたけ | しょうゆ、塩 |
| 15<br>木 | 昼食 | ご飯<br>すき焼き風煮<br>小松菜の棒々鶏風 | 米<br>糸こんにゃく、切り麩、三温糖<br>ごまペースト | 焼き豆腐、牛肉、こんぶ(だし用)<br>鶏肉 | はくさい、たまねぎ、葉ねぎ<br>こまつな、もやし、にんじん | しょうゆ<br>深煎りゴマドレッシング(卵)、しょうゆ |
| | 午後おやつ | ジョア<br>★カルピスゼリー<br>菓子 | 三温糖<br>ミレービスケット(小麦) | ジョア(プレーン)<br>カルピス、アガー | もも缶 | |

| 日曜 | 時間帯 | 献立 | 材料名 黄<br>熱と力になるもの | 赤<br>血や肉や骨になるもの | 緑<br>体の調子を整えるもの | その他 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 16<br>金 | 昼食 | ご飯<br>ヤンニョムチキン<br>オクラのチーズおかか和え<br>春雨スープ | 米<br>片栗粉、なたね油、三温糖、白ごま<br>はるさめ | 鶏肉、<br>クリームチーズ<br>絹ごし豆腐 | にんにく<br>オクラ<br>たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、干ししいたけ | 本みりん、酢、しょうゆ、塩、こしょう、コチュジャン<br>しょうゆ、糸かつお<br>鶏ガラスープ、塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>★じゃこトースト | 食パン、マヨネーズ、オリーブオイル | 牛乳<br>チリメン、粉チーズ、あおのり | | |
| 17<br>土 | 昼食 | 牛乳<br>和風ラーメン<br>果物 | ゆで中華そば(冷)、ごま油 | 牛乳<br>豚肉、いわし(煮干し)、こんぶ(だし用) | チンゲンサイ、もやし、にんじん、コーン缶、葉ねぎ<br>りんご | しょうゆ、だしかつお、塩 |
| 19<br>月 | 昼食 | マーボーナス丼<br>中華スープ<br>果物 | 米、片栗粉、なたね油、三温糖、ごま油 | 豚ひき肉、厚揚げ、赤みそ<br>わかめ(乾) | なす、ねぎ、にら、にんにく、しょうが<br>にんじん、トウミョウ、切り干しだいこん<br>メロン | しょうゆ、中華だしの素<br>鶏ガラスープ、塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳アイス<br>菓子<br>(幼児のみ)菓子 | ベアビスケット(小麦、乳)<br>きかん棒 | 牛乳アイス | | |
| 20<br>火 | 昼食 | ご飯<br>鯖のカレー揚げ<br>アスパラとトマトのサラダ<br>味噌汁 | 米<br>片栗粉、なたね油<br>なたね油、三温糖<br>干しそうめん | さば<br>ツナ<br>味噌、こんぶ(だし用) | トマト、キャベツ、グリーンアスパラガス、にんじん<br>たまねぎ、なめこ、みょうが、葉ねぎ | しょうゆ、カレー粉<br>酢、塩<br>だしかつお |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>★かぼちゃのプチパン | ホットケーキ粉、三温糖、バター | 牛乳 | かぼちゃ | |
| 21<br>水 | 昼食 | ご飯<br>チキンのおろしポン酢かけ<br>きゅうりの黒ごまサラダ<br>味噌汁 | 米<br>三温糖<br>黒ごま | 鶏肉<br>絹ごし豆腐、味噌、油揚げ、こんぶ(だし用) | だいこん、しょうが<br>きゅうり、ブロッコリー、にんじん<br>なす、なめこ | しょうゆ、酢、本みりん、だしかつお<br>しょうゆ、塩<br>だしかつお |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>★きなこ揚げパン | コッペパン、三温糖、なたね油 | 牛乳<br>きな粉 | | 塩 |
| 22<br>木 | 昼食 | ご飯<br>肉じゃが<br>キャベツとちくわの梅おかか和え | 米<br>じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖、なたね油<br>三温糖、ごま油 | 牛肉、こんぶ(だし用)<br>ちくわ | たまねぎ、にんじん、いんげん(冷)<br>キャベツ、にんじん、梅肉 | しょうゆ、本みりん、だしかつお<br>ぽん酢しょうゆ、しょうゆ、糸かつお |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>★アナナスケーキ | 小麦粉、バター、三温糖 | 牛乳<br>卵、牛乳 | パイン缶 | ベーキングパウダー |
| 23<br>金 | 昼食 | クリームスパゲティー<br>キャベツとトマトのサラダ<br>(幼児のみ)エビフライ | スパゲティー(冷)、小麦粉、バター<br>なたね油、三温糖<br>なたね油 | 牛乳、ベーコン、生クリーム<br>ツナ<br>エビフライ(小麦・卵・冷) | たまねぎ、えのきたけ、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、にんにく<br>トマト、キャベツ、きゅうり、にんじん | 塩、コンソメ、こしょう<br>酢、塩 |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>洋菓子 | ケーキ(小麦・卵・乳)またはゼリー | 牛乳 | |  |
| 24<br>土 | 昼食 | 牛乳<br>豚肉のしょうが焼き丼<br>果物 | 米、三温糖、なたね油 | 牛乳<br>豚肉 | たまねぎ、キャベツ、れんこん、にんじん、しょうが<br>オレンジ | しょうゆ、本みりん |
| 26<br>月 | 昼食 | しょうがごはん<br>鮭の塩こうじ焼き<br>ちゅるちゅるピーマン<br>すまし汁 | 米<br>しらたき、三温糖、白ごま、ごま油<br>切り麩 | こんぶ(だし用)<br>さけ<br>豚肉、こんぶ(だし用)<br>こんぶ(だし用) | しょうが<br>ピーマン、にんじん<br>たまねぎ、えのきたけ、水菜 | しょうゆ、塩<br>塩こうじ<br>しょうゆ、本みりん、だしかつお<br>しょうゆ、だしかつお、塩 |
| | 午後おやつ | ★抹茶オレ<br>マドレーヌ | マドレーヌ(小麦・卵・乳) | 牛乳 | | グリーンティ粉末 |
| 27<br>火 | 昼食 | ジョア<br>ロールパン<br>なすとトマトのポークグラタン<br>ごぼうサラダ<br>ミルクスープ | ロールパン<br>マカロニ(ミニ)、パン粉、オリーブ油<br>マヨネーズ、三温糖、すりごま | ジョア(プレーン)<br>豚ひき肉、とろけるチーズ<br>ハム<br>牛乳、鶏肉 | なす、たまねぎ、ホールトマト、パセリ、にんにく<br>ごぼう、きゅうり、にんじん<br>たまねぎ、かぼちゃ、ズッキーニ | ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう<br>酢、しょうゆ、塩<br>コンソメ、塩 |
| | 午後おやつ | ★ひじきご飯 | 米、三温糖 | 油揚げ、チリメン、こんぶ(だし用) | にんじん、干しひじき | しょうゆ、本みりん、しょうゆ |
| 28<br>水 | 昼食 | ビビンバ<br>きゅうりの中華漬け<br>味噌汁 | 米、三温糖、白ごま、ごま油<br>三温糖、ごま油 | 牛ひき肉、刻みのり<br>豚肉、味噌、こんぶ(だし用) | 大豆もやし、ほうれんそう、にんじん、切り干しだいこん、にんにく<br>きゅうり<br>キャベツ、ズッキーニ、まいたけ | しょうゆ、酢、塩<br>酢、しょうゆ<br>だしかつお |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>★ゆでとうもろこし<br>菓子 | おとうふ屋さんの磯辺揚げ | 牛乳 | とうもろこし | 塩 |
| 29<br>木 | 昼食 | わかめご飯<br>白身魚の南蛮漬け<br>味噌汁 | 米<br>三温糖、なたね油、小麦粉<br>さといも(冷) | わかめ(乾)<br>たら<br>絹ごし豆腐、味噌 | たまねぎ、にんじん、ピーマン<br>だいこん、にんじん、葉ねぎ | 本みりん、塩<br>酢、しょうゆ、塩<br>だしかつお |
| | 午後おやつ | ★焼きそば | ゆで中華そば(冷)、なたね油、三温糖 | 豚肉、あおのり | キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん | 中濃ソース、ウスターソース、塩、こしょう |
| 30<br>金 | 昼食 | ご飯<br>大豆と根菜のトマト煮<br>チンゲンサイのツナマヨ和え | 米<br>なたね油<br>マヨネーズ | だいず水煮、牛肉、味噌<br>ツナ | たまねぎ、ホールトマト、にんじん、れんこん、ごぼう<br>チンゲンサイ、もやし | コンソメ、塩<br>塩、こしょう |
| | 午後おやつ | 牛乳<br>★水無月<br>菓子 | 小麦粉、砂糖<br>小魚せん(ゴマ) | 牛乳<br>甘納豆 | | |

**★平均栄養価は、予定摂取量を掲載しています。**

| | 幼児 平均栄養価 | 幼児 目標栄養価 | 乳児 平均栄養価 | 乳児 目標栄養価 |
|---|---|---|---|---|
| エネルギー | 517kcal | 559kcal | 435kcal | 421kcal |
| たんぱく質 | 20.0g | 21.0g | 17.5g | 15.8g |
| 脂質 | 17.0g | 14.9g | 15.6g | 11.2g |
| カルシウム | 214mg | 270mg | 245mg | 225mg |
| ビタミンC | 21mg | 18mg | 17mg | 18mg |

**お誕生日おめでとうメニューです。6月生まれのおともだちのリクエストでメニューを決めました。**

**○★マークの日は手作りおやつです。**

**○土曜日は午後おやつにお菓子がでます。**

**○材料の都合により、献立を変更することがあります。**