

6月

学こんだてひょう

令和6年度

横島ひらぎこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			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	その他
01 土	昼食	牛乳 ドッグパン 焼きそば スープ	ドッグパン <small>ゆでちゃんぽん麺(冷)、三温糖、なたね油</small>	牛乳 豚肉、あおのり	<small>たまねぎ、キャベツ、もやし、ピーマン、にんじん</small> <small>たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、にんじん</small>	中濃ソース、ウスターソース、塩、こしょう コンソメ
03 月	昼食	しょうがごはん 鮭の塩こうじ焼き ひじき豆 味噌汁	米 <small>つきこんにやく、三温糖、ごま油</small> 切り麩	こんぶ(だし用) さけ <small>だいでず水煮、油揚げ、干しひじき</small> 味噌、こんぶ(だし用)	しょうが <small>にんじん、いんげん(冷)</small> たまねぎ、キャベツ、しめじ	しょうゆ、塩 塩こうじ 本みりん、しょうゆ、だしかつお だしかつお
	午後おやつ	★抹茶オレ ワッフル	ワッフル(小麦・卵・乳)	牛乳		グリーンティ粉末
04 火	昼食	ご飯 ヤンニョムチキン オクラのチーズおかか・和え スープ	米 <small>米粉、なたね油、小麦粉、三温糖、片栗粉、白ごま</small>	鶏肉 クリームチーズ わかめ(乾)	にんにく オクラ <small>たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、コーン(冷)</small>	コチュジャン、本みりん、酢、しょうゆ、塩、こしょう しょうゆ、糸かつお 鶏ガラスープ、塩
	午後おやつ	果物 菓子 (幼児のみ)菓子	おとうふ屋さんの磯辺揚げ かぼちゃと米粉のロールクッキー		メロン	
05 水	昼食	ご飯 すき焼き風煮 <small>キャベツとちくわの梅おかか・和え</small>	米 <small>糸こんにやく、切り麩、三温糖</small> 三温糖、ごま油	焼き豆腐、牛肉、こんぶ(だし用) ちくわ	はくさい、たまねぎ、葉ねぎ キャベツ、にんじん	しょうゆ <small>ぼん酢しょうゆ、しょうゆ、糸かつお、梅肉</small>
	午後おやつ	プリン 菓子		プリン(乳・卵不使用) きらず揚げ(小麦)		
06 木	昼食	スタミナとう丼 小松菜とひじきの味噌マヨ和え 味噌汁	米、三温糖 マヨネーズ、三温糖、すりごま	豚ひき肉、納豆、刻みのみり 鶏肉、味噌 味噌、煮干し、こんぶ(だし用)	<small>たまねぎ、れんこん、にんじん、しょうが、干しいたけ</small> こまつな、もやし、にんじん、干しひじき たまねぎ、なす、えのきたけ	しょうゆ、本みりん
	午後おやつ	★アナナスケーキ	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 卵、牛乳	パイン缶	ベーキングパウダー
07 金	昼食	ジョア ロールパン なすとトマトのポークグラタン ミルクスープ	ロールパン マカロニ、パン粉、オリーブ油	豚ひき肉、ピザ用チーズ 牛乳、鶏肉	<small>なす、たまねぎ、ホールトマト、パセリ、にんにく</small> <small>かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、しめじ</small>	ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう コンソメ、塩
	午後おやつ	★ねぎじゃこチャーハン	米、ごま油	チリメン	白ねぎ、コーン(冷)、万能ねぎ	しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう
08 土	昼食	牛乳 ガパオライス 春雨スープ	米、三温糖 はるさめ	牛乳 鶏ひき肉 ベーコン	<small>たまねぎ、黄ピーマン、赤ピーマン、ピーマン</small> キャベツ、にんじん、トウモロコシ、しいたけ	オイスターソース、中華だしの素 コンソメ、しょうゆ、こしょう、塩
10 月	昼食	ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き アスパラとじゃこの和え物 味噌汁	マヨネーズ、三温糖 ごま油、三温糖	鶏肉 チリメン <small>絹ごし豆腐、味噌、わかめ(乾)、こんぶ(だし用)</small>	<small>キャベツ、グリーンアスパラガス、にんじん</small> たまねぎ、なめこ	しょうゆ、塩、梅肉 しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	みかんシャーベット 菓子 (幼児のみ)菓子	みかんシャーベット プチスティック(小麦) 海苔巻きあられ			
11 火	昼食	牛乳 あじフライ マカロニサラダ スープ	米 <small>小麦粉、パン粉、なたね油、三温糖</small> マヨネーズ、マカロニ	あじ ハム 鶏肉	<small>たまねぎ、キャベツ、にんじん</small> トマト、たまねぎ、レタス、えのきたけ	塩、こしょう、ケチャップ、たこ焼きソース、中濃ソース こしょう、塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 ゆでとうもろこし 菓子	ミニのりすけ	牛乳	とうもろこし	
12 水	昼食	タコライス 果物 卵スープ	米、バター	豚ひき肉、チーズ 卵	<small>トマト、たまねぎ、レタス、コーン(冷)、しょうが、にんにく</small> オレンジ <small>たまねぎ、オクラ、にんじん、干しいたけ</small>	ケチャップ、ウスターソース、塩、カレー粉 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 ★シュガートースト	食パン、マーガリン、グラニュー糖	牛乳		
13 木	昼食	ご飯 肉じゃが オクラ納豆	米 <small>じゃがいも、糸こんにやく、三温糖、なたね油</small>	牛肉、こんぶ(だし用) 挽きわり納豆	<small>たまねぎ、にんじん、いんげん(冷)</small> オクラ	しょうゆ、本みりん、だしかつお 糸かつお、しょうゆ
	午後おやつ	★わらびもち 菓子	三温糖、わらび餅粉 小魚せん(ごま)	きな粉		
14 金	昼食	ご飯 イサキの香草パン粉焼き かぼちゃのサラダ 豆乳味噌スープ	米 パン粉 マヨネーズ さつまいも	いさき、粉チーズ ハム 豆乳、鶏肉、味噌	にんにく <small>かぼちゃ、きゅうり、にんじん、コーン(冷)</small> たまねぎ、しめじ、にんじん	バジル粉、ワイン(白)、塩、こしょう 塩、こしょう 鶏ガラスープ
	午後おやつ	★焼きビーフン	ビーフン、なたね油	豚肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン	しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう
15 土	昼食	牛乳 ウインナードッグ ミルクスープ	ドッグパン さつまいも	牛乳 あらびきウインナー 鶏肉、牛乳	キャベツ <small>たまねぎ、にんじん、コーン(冷)</small>	ケチャップ、塩、カレー粉 コンソメ

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
17月	昼食	ご飯 鯖のレモン風味焼き きゅうりとオクラの酢の物 味噌汁	米 三温糖	さば かにかまぼこ、わかめ(乾) 厚揚げ、味噌、こんぶ(だし用)	レモン、パセリ きゅうり、オクラ かぼちゃ、たまねぎ、にんじん	塩 酢、しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	牛乳アイス 菓子 (幼児のみ)菓子	ベアビスケット(小麦・乳)	牛乳アイス	プルーン(乾)	
18火	昼食	ご飯 ハニースパイシーチキン ごぼうサラダ スープ	米 はちみつ、強力粉 マヨネーズ、三温糖、すりごま じゃがいも	鶏肉 ハム	にんにく ごぼう、きゅうり、にんじん たまねぎ、ズッキーニ、にんじん	しょうゆ、塩、カレー粉 酢、しょうゆ、塩 コンソメ
	午後おやつ	牛乳 ★きなこ揚げパン	コッペパン、三温糖、なたね油	牛乳 きな粉		塩
19水	昼食	ご飯 肉豆腐 ナスの中華漬け	米 糸こんにゃく、三温糖 なたね油、ごま油、三温糖	木綿豆腐、豚肉、こんぶ(だし用) 鶏肉	たまねぎ、にんじん、たけのこ水煮、干しいたけ なす、にんじん、万能ねぎ、しょうが	しょうゆ、本みりん、だしかつお しょうゆ、酢
	午後おやつ	牛乳 ★ボンデケーキ	ホットケーキ粉、白玉粉	牛乳 牛乳、卵、チーズ、粉チーズ		
20木	昼食	夏野菜のチキンカレー じゃこサラダ カップヨーグルト	米、なたね油 三温糖、白ごま	鶏肉 チリメン ヨーグルト(加糖)	たまねぎ、かぼちゃ、ホーネット、なす、ズッキーニ、オクラ、にんじん だいこん、キャベツ、ほうれんそう、にんじん	カレールー、ケチャップ、コンソメ しょうゆ、酢
	午後おやつ	果物 菓子	おとうふ屋さんのビスケット(小麦・ごま)		すいか	
21金	昼食	ご飯 鮭のトマトマヨ焼き オクラの土佐和え 冬瓜の中華風スープ	米 マヨネーズ	さけ(塩) 卵	トマト オクラ とうがん、えのきたけ、葉ねぎ、しょうが	塩、こしょう しょうゆ、糸かつお 鶏ガラスープ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★かむかむビーンズ 豆乳クッキー	さつまいも、三温糖、なたね油、片栗粉 豆乳クッキー(小麦)	牛乳 だいち水煮、かえりちりめん		しょうゆ
22土	昼食	牛乳 焼きうどん 果物	ゆでうどん(冷)、ごま油	牛乳 豚肉、刻みのり	キャベツ、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ オレンジ	しょうゆ、本みりん、塩
24月	昼食	ご飯 あじの竜田揚げ 豆苗と切り干し大根のごま和え 味噌汁	米 片栗粉、なたね油 すりごま、三温糖	あじ 油揚げ、味噌、こんぶ(だし用)	しょうが トウモロコシ、にんじん、切り干しだいこん たまねぎ、なす、なめこ	しょうゆ しょうゆ だしかつお
	午後おやつ	牛乳 黒糖まんじゅう	黒糖まんじゅう	牛乳		
25火	昼食	マーボーナス丼 きゅうりナムル 中華スープ	米、片栗粉、三温糖、ごま油、なたね油 白ごま、ごま油、三温糖	豚ひき肉、厚揚げ、赤みそ わかめ(乾)	なす、白ねぎ、にら、にんにく、しょうが もやし、きゅうり、コーン(冷) チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、しいたけ	しょうゆ、中華だしの素 酢、しょうゆ 鶏ガラスープ、塩
	午後おやつ	★カルピスゼリー 菓子	三温糖 ミレービスケット(小麦)	カルピス、アガー	もも缶	
26水	昼食	ジョア ミートスパゲティ アスパラとトマトのサラダ	スパゲティ(ゆで・冷)、なたね油、三温糖 なたね油、三温糖	ジョア(プレーン) 合挽き肉、粉チーズ ツナ	トマト、キャベツ、グリーンアスパラガス、にんじん	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、塩 酢、塩
	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、だしかつお、塩、粒かつお
27木	昼食	ご飯 筑前煮 中華風春雨サラダ	米 さといも、板こんにゃく、三温糖 はるさめ、三温糖、なたね油、ごま油	鶏肉、ちくわ、こんぶ(だし用) 卵、ハム	だいこん、たけのこ、人参、にんじん、ごぼう、しいたけ、いんげん(ゆ)	しょうゆ、みりん、だしかつお 酢、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 ★水無月 菓子	小麦粉、上白糖 小丸ちゃん	牛乳 甘納豆		
28金	昼食	しょうゆラーメン 鶏天 果物	ゆで中華そば(冷)、ごま油 小麦粉、なたね油、片栗粉	豚肉、なると、煮干し、こんぶ(だし用) 鶏肉	キャベツ、もやし、にんじん、コーン(冷)、葉ねぎ しょうが、にんにく りんご	しょうゆ、本みりん、だしかつお、塩、こしょう しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 洋菓子(ケーキまたはゼリー)	ケーキ(小麦・卵・乳)またはゼリー	牛乳		
29土	昼食	牛乳 チキンライス ポトフ風スープ	米、バター じゃがいも	牛乳 鶏肉 ベーコン	たまねぎ、にんじん、コーン缶、グリーンピース(冷) たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリー	ケチャップ、塩 コンソメ、塩、こしょう

★平均栄養価は、予定摂取量を掲載しています。

	幼児		乳児	
	平均栄養価	目標栄養価	平均栄養価	目標栄養価
エネルギー	495kcal	578kcal	420kcal	477kcal
たんぱく質	20.0g	21.6g	17.4g	17.8g
脂質	15.7g	15.4g	14.7g	13.2g
カルシウム	204mg	270mg	241mg	225mg
ビタミンC	17mg	18mg	14mg	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きます。

○材料の都合により、献立を変更することがあります。