

6月予定献立表

令和5年度 認定こども園おののだい

日	曜	午前おやつ (乳児)	昼食献立名		午後おやつ	材料と体内での働き		
			主食	副食		力や体温になるもの 黄	血や肉になるもの 赤	体の調子を整えるもの 緑
1	木	やさいせん牛乳	ごはん	かじぎの煮魚 アスパラとコーンのごま和え みそ汁(キャベツ・えのき)	☆プリン牛乳	米 砂糖 ごま	かじぎ みそ 牛乳 卵	生姜 ブロッコリー コーン キャベツ えのき
2	金	ビスケット牛乳	ごはん	鶏肉のみそマヨネーズ 干草和え みそ汁(小松菜・玉ねぎ)	☆ココア蒸しパン牛乳	米 マヨネーズ 砂糖 油 ごま ホットケーキの素	鶏肉 みそ かまぼこ 豆乳 牛乳	にんにく 生姜 キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ 小松菜
3	土	クラッカー牛乳	ごはん	豚肉とキャベツの炒め物 きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁(ねぎ・もやし)	クッキー 塩せんべい牛乳	米 油 砂糖	豚肉 みそ 牛乳	生姜 キャベツ きゅうり 人参 わかめ ねぎ もやし
5	月	えびせん牛乳	ごはん	鶏肉のから揚げ ビーンズサラダ みそ汁(キャベツ・玉ねぎ)	☆シユガー スティックパイ牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 砂糖 パイシート	鶏肉 大豆 ツナ みそ 牛乳	生姜 人参 きゅうり ひじき コーン キャベツ 玉ねぎ
6	火	サブレ牛乳	キーマカレー	グリーンサラダ フルーツ(バナナ)	スナックパン コーンスナック牛乳	米 じゃがいも 油 バター 小麦粉 マヨネーズ	豚肉 牛乳 ツナ	玉ねぎ 人参 グリーンピース りんご キャベツ きゅうり コーン バナナ
7	水	ボーロ牛乳	バターロール	ポテトコロック 大根の塩昆布和え スープ(ベーコン・もやし)	☆わかめご飯 麦茶	パン じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 ごま 米	豚肉 ベーコン 牛乳	玉ねぎ 大根 塩こんぶ もやし わかめ
8	木	ビスケット牛乳	うどん	かき揚げ キャベツと人参の甘酢和え	☆フライドポテト牛乳	うどん 油 砂糖 じゃがいも てんぷら粉	えび いか 鶏肉 牛乳	キャベツ 人参 ねぎ 玉ねぎ ビーマン
9	金	ビスケット牛乳	ごはん	鶏肉と大豆の煮物 ブロッコリーと人参のごま和え みそ汁(あげ・玉ねぎ)	ヨーグルト 塩せんべい牛乳	米 油 砂糖 ごま	鶏肉 大豆 みそ 油あげ ヨーグルト 牛乳	生姜 ねぎ ブロッコリー 人参 玉ねぎ
10	土	やさいせん牛乳	ごはん	鶏肉のトマト煮込み キャベツとコーンのサラダ みそ汁(ふ・わかめ)	カステラ しょうゆせんべい牛乳	米 油 砂糖 ふ	鶏肉 みそ 牛乳 卵	玉ねぎ トマト コーン グリーンピース わかめ キャベツ きゅうり
12	月	せんべい牛乳	ごはん	春巻 スパゲティサラダ みそ汁(ふ・もやし)	サブレ 甘辛せんべい牛乳	米 油 スパゲティ 春雨 マヨネーズ ふ 春巻の皮	豚肉 えび 牛乳 ハム みそ	たけのこ しんたけ 人参 キャベツ きゅうり もやし
13	火	せんべい牛乳	ごはん	麻婆豆腐 もやしとハムのナムル わかめの生姜スープ	☆かんたんくずもち牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま	豆腐 豚肉 みそ ハム 牛乳	人参 ねぎ にんにく もやし きゅうり わかめ 生姜
14	水	クラッカー牛乳	ごはん	炒り鶏 マゼドアンサラダ みそ汁(豆腐・なめこ)	☆あじさいゼリー牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	鶏肉 ちくわ みそ 豆腐 牛乳	人参 ごぼう グリーンピース きゅうり コーン なめこ
15	木	クッキー牛乳	うどん	かじぎのカレー揚げ 甘酢あえ	原宿ドッグ牛乳	うどん 片栗粉 油 砂糖	かじぎ 鶏肉 牛乳	キャベツ 人参 ねぎ
16	金	塩せんべい牛乳	ごはん	ボークビーンズ パンサンズ みそ汁(もやし・わかめ)	☆メロンパントースト牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖 はるさめ パン バター ホットケーキの素	大豆 豚肉 みそ 卵 牛乳	玉ねぎ 人参 トマト きゅうり コーン もやし わかめ
17	土	えびせん牛乳	ごはん	鶏肉のレモンしょうゆ キャベツの塩昆布和え みそ汁(ふ・ねぎ)	パイ 揚げせんべい牛乳	米 砂糖 ふ	鶏肉 みそ 牛乳	ねぎ 生姜 レモン キャベツ 塩こんぶ
19	月	せんべい牛乳	ごはん	白身魚のマヨネーズ焼き ほうれん草のサラダ みそ汁(ふ・大根)	パン 揚げせんべい牛乳	米 マヨネーズ 油 砂糖 ふ	かれない 豆乳 ツナ みそ 牛乳	玉ねぎ ほうれん草 人参 きゅうり 大根
20	火	ボーロ牛乳	ごはん	回鍋肉 もやしときゅうりの甘酢和え スープ(豆腐・ねぎ)	☆マドレーヌ牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ホットケーキの素 バター	豚肉 みそ 豆腐 卵 牛乳	キャベツ ビーマン 人参 もやし きゅうり ねぎ レモン
21	水	ビスケット牛乳	食パン	照焼ハンバーグ 切干大根のゴマサラダ スープ(ハム・チンゲン菜)	☆ジュシー 麦茶	パン 片栗粉 砂糖 ごま マヨネーズ 米 油	豚肉 豆乳 みそ ハム 牛乳	玉ねぎ 切干大根 きゅうり 人参 コーン チンゲン菜 グリーンピース
22	木	ビスケット牛乳	チキンカレー	ひじきの炒り煮 フルーツ(小玉すいか)	ヨーグルト 塩せんべい牛乳	米 じゃがいも 油 バター 小麦粉 砂糖	鶏肉 牛乳 油あげ	玉ねぎ 人参 グリーンピース ひじき すいか
23	金	クラッカー牛乳	ごはん	豆腐のミートローフ キャベツとハムのサラダ みそ汁(ねぎ・なす)	☆ツナサンド牛乳	米 片栗粉 パン粉 油 砂糖 パン マヨネーズ	鶏肉 豆腐 ハム みそ ツナ 牛乳	玉ねぎ 人参 生姜 キャベツ きゅうり ねぎ なす
24	土	クッキー牛乳	ごはん	豚肉と玉ねぎの甘辛煮 お浸し(もやし、きゅうり) みそ汁(キャベツ・コーン)	厚切バウム しょうゆせんべい牛乳	米 砂糖	豚肉 糸けつり みそ 牛乳	玉ねぎ ビーマン もやし きゅうり 人参 キャベツ コーン
26	月	塩せんべい牛乳	ラーメン	煮豚 キャベツときゅうりの甘酢	☆鮭ご飯 麦茶	中華生麺 油 砂糖 ごま 米	豚肉 なると 鮭 牛乳	生姜 キャベツ きゅうり ほうれん草 ホールコーン
27	火	サブレ牛乳	ごはん	鶏肉の甘辛煮 小松菜のツナ和え みそ汁(えのき・じゃがいも)	☆豆腐ドーナツ のむヨーグルト	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも ホットケーキの素 油	鶏肉 ツナ みそ 豆腐	小松菜 人参 のり えのき茸
28	水	やさいせん牛乳	黒糖パン	チキンマカロニグラタン ブロッコリーとツナのサラダ スープ(わかめ・ねぎ)	クッキー おせんべい牛乳	パン マカロニ 油 バター 小麦粉 パン粉 砂糖 マヨネーズ	鶏肉 牛乳 チーズ ハム	玉ねぎ ブロッコリー きゅうり 人参 わかめ ねぎ
29	木	ビスケット牛乳	ごはん	豚肉とねぎの炒め煮 キャベツともやしのゴマサラダ みそ汁(あげ・なす)	☆豆乳クッキー牛乳	米 油 砂糖 ごま バター ホットケーキの素	豚肉 みそ 油あげ 豆乳 牛乳	玉ねぎ ねぎ キャベツ もやし 人参 なす
30	金	クラッカー牛乳	五目 カレー	エビフライ コールスロー スープ(玉ねぎ・コーン・人参) 野菜ジュース	☆かたつむりケーキ牛乳	米 油 小麦粉 パン粉 砂糖 マヨネーズ	卵 えび ハム 牛乳 生クリーム	人参 ねぎ 生姜 グリーンピース キャベツ 玉ねぎ コーン

平均栄養価
乳児食(基準献立) エネルギー460kcal たんぱく質18.4g 脂質16.0g 食塩相当量1.5g ※献立変更により栄養価が変わることがあります
幼児食(基準献立) エネルギー542kcal たんぱく質22.7g 脂質18.7g 食塩相当量1.8g