

駒形こども園 6月予定献立表

R2.5.22(金)

日	曜日	10時	主食	昼食	3時	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	備考
1	月	ヨーグルト	わかめごはん	きのこ豆腐のすまし汁、豚肉のみそ焼き、かぼちゃのサラダ、プチトマト	牛乳、ジャムサンド	普通ヨーグルト、木綿豆腐、さば節、豚もも 赤肉、プロセスチーズ、普通牛乳	はいが精米、調合サラダ油、三温糖、マヨドレ、食パン 市販、ソフトタイプマーガリン	カットわかめ、えのきたけ、ぶなしめじ、たまねぎ、日本かぼちゃ、きゅうり、レーズン、ミニトマト、いちごジャム 低糖度	
2	火	せんべい	食パン	麦茶、クリームシチュー、わかめのサラダ、バナナ	牛乳、チキンナゲット	若鶏もも 皮なし、ベーコン、普通牛乳、かに風味かまぼこ	食パン 市販、じゃがいも、調合サラダ油、はるさめ、三温糖、ごま油	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、グリーンピース 冷凍、乾燥わかめ、きゅうり、バナナ	
3	水	ミレービスケット	桜ごはん	油揚げのみそ汁、鮭の照り焼き、もやしのごま和え、プチトマト	牛乳、マカロニあべかわ	油揚げ、さば節、木綿豆腐、さけ、普通牛乳、きな粉	はいが精米、ごま いる、三温糖、マカロニ・スパゲッティ	まこんぶ、もやし、にんじん、ほうれん草、ミニトマト	
4	木	クラッカー	ごはん	牛乳、中華風旨煮、ナムル、バナナ	杏仁豆腐、せんべい	普通牛乳、生揚げ、豚ひき肉	はいが精米、調合サラダ油、三温糖、片栗粉、ごま油	にんじん、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、もやし、バナナ、みかん缶詰 果肉、パインアップル缶詰	
5	金	ミレービスケット	ごはん	大根のすまし汁、銀鮭西京本漬け、いんげんのごまマヨドレ和え、プチトマト	牛乳、ピザトースト	木綿豆腐、さば節、銀鮭西京本漬け、いんげんまめ、かに風味かまぼこ、普通牛乳、ベーコン、プロセスチーズ	はいが精米、ごま いる、マヨドレ、食パン 市販、調合サラダ油	だいこん、にんじん、根深ねぎ、もやし、ミニトマト、たまねぎ、ピーマン	
6	土	乳酸菌りんごジュース	スパゲッティ・ミートソース	牛乳、スパゲッティ・ミートソース、バナナ、ヨーグルト	麦茶、えびせん	普通牛乳、豚ひき肉、パルメザンチーズ、普通ヨーグルト	マカロニ・スパゲッティ、調合サラダ油	たまねぎ、にんじん、トマト缶詰 ホール、にんにく、バナナ	完全給食
8	月	ヨーグルト	ふりかけごはん	ワンタンスープ、鶏肉のみそ焼き、ブロッコリーのツナあえ、プチトマト	牛乳、ホットケーキ	普通ヨーグルト、鶏もも 皮なし 成鶏、ツナ缶詰 油漬フレークライト、普通牛乳、脱脂粉乳	はいが精米、ぎょうざの皮、ごま油、ホットケーキミックス、メープルシロップ、バター	もやし、根深ねぎ、にら、にんじん、ブロッコリー、ミニトマト	
9	火	ミレービスケット	ごはん	えのきのみそ汁、かじきのさっぱり甘酢ソース、もやしの小魚和え、プチトマト	牛乳、たい焼き、せんべい	木綿豆腐、さば節、めかじき、しらす干し半乾燥品、普通牛乳	はいが精米、片栗粉、調合サラダ油、三温糖、ごま	えのきたけ、根深ねぎ、だいこん、もやし、きゅうり、にんじん、ミニトマト	
10	水	クラッカー	ごはん	麦茶、厚揚げと豚肉のかき油あん、帆立のサラダ、プチトマト	牛乳、今川焼き	生揚げ、豚もも 脂身なし 中型種、ほたてがいがい缶詰 水煮、普通牛乳	はいが精米、ごま油、三温糖、片栗粉、マヨドレ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、ぶなしめじ、にんにく、だいこん、きゅうり、ミニトマト	
11	木	ミレービスケット	食パン	きのこスープ、煮込みハンバーグ、ゆで野菜、バナナ	牛乳、二色おにぎり	牛ひき肉、豚ひき肉、調製豆乳、普通牛乳	食パン 市販、パン粉、三温糖、じゃがいも、はいが精米	えのきたけ、ほんしめじ、まいたけ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、バナナ	
12	金	せんべい	ごはん	牛乳、ポークカレー、フルーツサラダ、ポイルウインナー、福神漬	麦茶、きな粉団子	普通牛乳、豚もも 赤肉、プレーンヨーグルト、ソーセージ ウインナー、きな粉	はいが精米、じゃがいも、調合サラダ油、上新粉、三温糖	にんじん、たまねぎ、バナナ、みかん缶詰 果肉、パインアップル缶詰、もも缶詰 果肉、だいこん福神漬	
13	土	乳酸菌りんごジュース	焼きうどん	牛乳、焼きうどん、バナナ、ヨーグルト	麦茶、せんべい	普通牛乳、豚もも 赤肉、油揚げ、削り節、普通ヨーグルト	うどん ゆで、ごま油	にんじん、たまねぎ、キャベツ、バナナ	完全給食
15	月	ヨーグルト	ごはん	なめこ汁、しゅうまい、ひじき煮、塩きゅうり、プチトマト	牛乳、クリームパン	普通ヨーグルト、油揚げ、木綿豆腐、さば節、だいち 水煮缶詰、普通牛乳、クリーム 植物性脂肪	はいが精米、こんにやく、調合サラダ油、三温糖、食パン 市販	なめこ、あさつき、ほしひじき、にんじん、きゅうり、ミニトマト、みかん缶詰 果肉	
16	火	ミレービスケット	ごま塩ごはん	コーンクリームスープ、鶏肉の竜田揚げ、ポテトサラダ、プチトマト	牛乳、バナナホットケーキ	調製豆乳、若鶏もも 皮なし、ハム ロース、普通牛乳、脱脂粉乳	はいが精米、豆乳でつくったコーンスープ、片栗粉、調合サラダ油、じゃがいも、ホットケーキミックス、メープルシロップ、バター	コーン缶詰 ホール、しょうが、にんにく、きゅうり、にんじん、ミニトマト、バナナ	
17	水	せんべい	ごはん	麦茶、マーボ豆腐、春雨サラダ、バナナ	プリンアラモード、クラッカー	豚ひき肉、木綿豆腐、ハム ロース、普通牛乳、クリーム 植物性脂肪	はいが精米、調合サラダ油、和三盆糖、片栗粉、緑豆はるさめ、三温糖、ごま油	根深ねぎ、干しいたけ、しょうが、にんにく、にんじん、きゅうり、もやし、バナナ、みかん缶詰 果肉	
18	木	クラッカー	ごはん	五目汁、鮭の西京焼き、青菜のいそ和え、チーズ納豆、プチトマト	牛乳、カリカリトースト	木綿豆腐、さば節、さけ、挽きわり納豆、しらす干し半乾燥品、プロセスチーズ、普通牛乳、ベーコン	はいが精米、三温糖、食パン 市販	だいこん、にんじん、根深ねぎ、ごぼう、ほうれん草 冷凍、焼きのり、あさつき、ミニトマト	
19	金	ミレービスケット	三色丼	花麩とわかめのすまし汁、三色丼、コールスロー、フライドポテト、さくらんぼ	牛乳、シュークリーム	さば節、豚ひき肉、ツナ缶詰 油漬フレークライト、普通牛乳	車ふ、はいが精米、バター、調合サラダ油、三温糖、マヨドレ、じゃがいも	カットわかめ、コーン缶詰 ホール、しょうが、ほうれん草 冷凍、ブロッコリー、さくらんぼ	お誕生会 完全給食
20	土	乳酸菌りんごジュース	スパゲッティ・ナポリタン	牛乳、スパゲッティ・ナポリタン、バナナ、ヨーグルト	麦茶、ビスケット	普通牛乳、ベーコン、パルメザンチーズ、普通ヨーグルト	マカロニ・スパゲッティ、調合サラダ油	トマト缶詰 ホール、にんじん、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム 水煮缶詰、バナナ	完全給食
22	月	ヨーグルト	ごま塩ごはん	かにかまスープ、鶏肉のチーズ焼き、マカロニサラダ、プチトマト	牛乳、小倉サンド	普通ヨーグルト、かに風味かまぼこ、鶏もも 皮なし 成鶏、チーズスプレッド、ハム ロース、普通牛乳、つぶしあん(あずき)	はいが精米、マカロニ・スパゲッティ、食パン 市販、バター	たまねぎ、コーン缶詰 ホール、あさつき、きゅうり、にんじん、ミニトマト	
23	火	クラッカー	ごはん	牛乳、ハヤシ、大豆サラダ、プチトマト	麦茶、お好み焼き	普通牛乳、豚もも 赤肉、クリーム 植物性脂肪、だいち 水煮缶詰、プロセスチーズ、ベーコン、削り節	はいが精米、じゃがいも、調合サラダ油、薄力粉 1等、やまといも	にんじん、たまねぎ、グリーンピース 冷凍、きゅうり、コーン缶詰 ホール、ミニトマト、キャベツ、あおのり	
24	水	ミレービスケット	桜ごはん	五目みそ汁、かじきの変わり西京焼き、大阪風サラダ、プチトマト	あじさいゼリー、せんべい	木綿豆腐、さば節、めかじき、ツナ缶詰 油漬フレークホワイト、削り節、ホイップクリーム乳脂肪・植物性	はいが精米、マヨドレ、三温糖、ごま油、グレープゼリー	まこんぶ、ぶなしめじ、だいこん、にんじん、ごぼう、ほうれん草、ミニトマト	
25	木	せんべい	食パン	野菜スープ、エビグラタン、ブロッコリーのおかかあえ、プチトマト	牛乳、ひじきおにぎり	しばえび、鶏もも 皮なし 成鶏、普通牛乳、パルメザンチーズ、かつお節	食パン 市販、マカロニ・スパゲッティ、薄力粉 1等、バター、パン粉、調合サラダ油、ごま油、はいが精米	だいこん、にんじん、もやし、たまねぎ、マッシュルーム 水煮缶詰、ブロッコリー、コーン缶詰 ホール、ミニトマト、ほしひじき	
26	金	ミレービスケット	ごはん	麦茶、酢豚、華風きゅうり、バナナ	牛乳、豆腐ドーナツ	豚もも 脂身なし、普通牛乳、木綿豆腐	はいが精米、片栗粉、調合サラダ油、じゃがいも、三温糖、ごま いる、ごま油、ホットケーキミックス	にんじん、たまねぎ、たけのこ、生しいたけ、ピーマン、パインアップル缶詰、きゅうり、トマト、バナナ	
27	土	乳酸菌りんごジュース	カレーうどん	牛乳、カレーうどん、バナナ、ヨーグルト	麦茶、揚げせんべい	普通牛乳、鶏もも 皮なし 成鶏、油揚げ、普通ヨーグルト	うどん ゆで	たまねぎ、にんじん、バナナ	完全給食
29	月	ヨーグルト	ごはん	豚汁、チキンカツ、ツナ入りスパゲッティサラダ、プチトマト	牛乳、チーズ蒸しパン	普通ヨーグルト、豚もも 脂身なし、木綿豆腐、さば節、鶏ささ身 成鶏、ツナ缶詰 油漬フレークホワイト、普通牛乳、プロセスチーズ、脱脂粉乳	はいが精米、こんにやく、薄力粉 1等、パン粉、調合サラダ油、マカロニ・スパゲッティ、ホットケーキミックス	だいこん、にんじん、きゅうり、ミニトマト	
30	火	ミレービスケット	ごはん	玉ねぎのみそ汁、鮭のコーンマヨドレ焼き、納豆和え、プチトマト	牛乳、アメリカドック	さば節、さけ、挽きわり納豆、普通牛乳	はいが精米、マヨドレ	だいこん、たまねぎ、にんじん、コーン缶詰 ホール、ほうれん草 冷凍、ミニトマト	

期間平均 3歳未満児 エネルギー516kcal タンパク質19.9g 脂質15.5g 塩分1.7g
 期間平均 3歳以上児 エネルギー588kcal タンパク質22.8g 脂質17.5g 塩分1.9g (3歳以上児はごはん100gで計算してあります。)