

6月のこんだて

ほけっとランド明石町保育園

日にち	曜日	こんだて	おやつ	主な材料			熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
				熱や力になる	血や肉になる	身体の調子を整える				
1	水	コーンピラフ オニオンスープ オレンジ チーズパン粉焼き キャベツのマリネ	カップケーキ 牛乳	米 油 バター 小麦 砂糖 パン粉	牛乳 鶏肉 鶏卵 チーズ ハム	たまねぎ きゃべつ にんじん きゅうり オレンジ	556	24.6	17.4	1.7
							445	19.6	13.9	1.3
2	木	ナポリタン ソイスープ チーズサラダ バナナ	おにぎり 麦茶	米 パスタ 油 砂糖 ケチャップ	豆乳 ベーコン ウインナー しらす	にんじん たまねぎ ピーマン さつまいも きゃべつ バナナ	522	16.7	17.5	2.0
							418	13.3	14.0	1.6
3	金	ごはん すまし汁 鮭のねぎみそ焼き 塩昆布サラダ りんご	大学芋 牛乳	米 砂糖 油	牛乳 鮭 しょうゆ 木綿豆腐 みそ	長ねぎ キャベツ にんじん きゅうり さつまいも りんご	505	18.9	15.4	1.8
							404	15.1	12.3	1.4
4	土	チャーハン わかめスープ きゅうりとひじきの中華サラダ オレンジ	イチゴジャムサンド 牛乳	米 小麦 食パン 油 ごま油 砂糖	牛乳 ハム しょうゆ	にんじん きゅうり コーン オレンジ	507	13.7	14.6	2.4
							406	10.9	11.6	1.9
6	月	ごはん みそ汁 かじきの煮つけ ひじきの和風サラダ ヨーグルト	バナナケーキ 牛乳	米 油 砂糖 小麦 マヨドレ バター じゃがいも	牛乳 かじき ハム ヨーグルト みそ	たまねぎ きゅうり にんじん バナナ	521	21.3	13.4	1.9
							417	17.0	10.7	1.5
7	火	ごはん 中華スープ 酢豚 わかめサラダ バナナ	芋ようかん 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 ケチャップ	牛乳 ハム 豚肉	えのき 長ねぎ バナナ たまねぎ にんじん ピーマン さつまいも	514	17.7	11.7	1.7
							411	14.1	9.3	1.3
8	水	ジャムサンド きのことスープ オレンジ ポテトグラタン ツナサラダ	おにぎり 麦茶	米 食パン 小麦 砂糖 マヨドレ 油 パン粉 じゃがいも	ウインナー ベーコン チーズ 豆乳 ツナ	しめじ えのき たまねぎ キャベツ にんじん オレンジ	509	18.9	16.1	1.9
							407	15.1	12.8	1.5
9	木	ごはん すまし汁 炒り豆腐 切干大根サラダ オレンジ	カリカリポテト 牛乳	米 油 砂糖 小麦 じゃがいも	牛乳 鶏肉 しょうゆ 木綿豆腐 ツナ	長ねぎ しいたけ にんじん たまねぎ きゅうり オレンジ	512	23.4	14.0	1.6
							410	18.7	11.2	1.2
10	金	ごま塩ごはん みそ汁 ゆかり和え 鮭のマヨネーズ焼き キウイ	豆腐マフィン 牛乳	米 油 砂糖 小麦 パン粉	牛乳 鶏卵 しょうゆ 油揚げ 絹豆腐 みそ	小松菜 たまねぎ きゅうり もやし キウイ	528	21.4	17.1	1.1
							422	17.1	13.6	0.8
11	土	焼きそば ほうれん草のスープ 小松菜のごまみそ和え ヨーグルト	おにぎり 麦茶	米 中華麺 油 小麦 砂糖	豚肉 ベーコン しょうゆ 木綿豆腐 ヨーグルト	キャベツ 小松菜 にんじん たまねぎ もやし ほうれん草	526	21.7	10.8	2.4
							421	17.3	8.6	1.9
13	月	ごはん みそ汁 白身魚のチーズ焼き ブロッコリーの昆布和え りんご	ココアケーキ 牛乳	米 油 砂糖 小麦	牛乳 鶏卵 かけい チーズ 油揚げ みそ	だいこん りんご ブロッコリー	514	24.9	14.3	2.9
							411	19.9	11.4	2.3
14	火	チキンカレー レタススープ アスパラとツナのサラダ バナナ	りんごゼリー 牛乳	米 油 砂糖 ルウ マカロニ マヨドレ	牛乳 鶏肉 しょうゆ ベーコン ツナ	たまねぎ にんじん じゃがいも レタス バナナ	526	15.5	15.8	1.2
							421	12.4	12.6	0.9

6月のこんだて

摂取栄養素量 上段：3歳～5歳
下段：2歳児クラスまで

日にち	曜日	こんだて	おやつ	主な材料			熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
				熱や力になる	血や肉になる	身体の調子を整える				
15	水	きのこスパゲティー ミネストローネ スイートポテトサラダ オレンジ	いなり寿司 麦茶	米 パスタ 油 砂糖	ベーコン しょうゆ	たまねぎ にんじん きゅうり	501	14.7	16.5	1.9
				バター マヨドレ	油揚げ	しめじ えのきだけ オレンジ じゃがいも トマト缶	401	11.7	13.2	1.5
16	木	ごはん みそ汁 鯖の照り焼き 大豆のサラダ キウイ	甘食 牛乳	米 油 砂糖	牛乳 鯖 大豆	だいこん にんじん	528	20.4	15.0	2.0
				小麦 バター	しょうゆ 油揚げ みそ	きゅうり キウイ	422	16.3	12.0	1.6
17	金	ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ バナナ	コーンマヨトースト 牛乳	米 油 砂糖	牛乳 鶏卵 鶏肉	たまねぎ にんじん	542	20.8	17.0	1.9
				マヨドレ 食パン パン粉	ハム 木綿豆腐 みそ	にら ブロッコリー バナナ	434	16.6	13.6	1.5
18	土	麻婆豆腐丼 春雨サラダ えのきと白菜のスープ りんご	クッキー 牛乳	米 油 ごま油	牛乳 豚肉 しょうゆ	たまねぎ にんじん	506	17.3	15.1	1.3
				バター 小麦 砂糖	木綿豆腐 鶏卵 ハム	長ねぎ えのき 白菜 きゅうり りんご	405	13.8	12.0	1.0
20	月	ごはん 豆乳みそ汁 じゃこサラダ カジキのみりん漬け焼き オレンジ	豆腐ドーナツ 牛乳	米 油 砂糖	牛乳 豆乳 かじき	にんじん 白菜	509	22.0	14.6	1.8
				小麦	油揚げ じゃこ 絹豆腐 みそ	きゅうり キャベツ 長ねぎ オレンジ	407	17.6	11.6	1.4
21	火	ごはん みそ汁 肉じゃが かみかみサラダ りんご	そら豆のスープ 麦茶	米 油 砂糖	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん	558	20.9	12.4	2.9
				じゃが芋 マヨドレ	しょうゆ みそ	れんこん きゅうり もやし そら豆	446	16.7	9.9	2.3
22	水	ツナサンド コンソメスープ キウイ タンドリーチキン コールスローサラダ	おにぎり 麦茶	米 食パン 油	鶏肉 ツナ ベーコン	キャベツ にんじん	558	22.7	24.9	3.5
				マヨドレ カレー粉	ヨーグルト	たまねぎ きゅうり	446	18.1	19.9	2.8
23	木	きのこごはん すまし汁 豚のみそ焼き きざみのりサラダ バナナ	スイートポテト 牛乳	米 ごま油 砂糖	牛乳 しょうゆ 鶏肉	長ねぎ しめじ にんじ ん	544	21.5	16.1	1.9
				バター	豆腐 豚肉 みそ しらす 鶏卵	さやいんげん バナナ さつまいも	435	17.2	12.8	1.5
24	金	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き おひたし りんご	パインゼリー 牛乳	米 砂糖	牛乳 鮭 しょうゆ	長ねぎ わかめ	445	17.2	11.3	1.3
						ほうれんそう キャベツ にんじん りんご	356	13.7	9.0	1.0
25	土	カレーピラフ オニオンスープ ツナサラダ ヨーグルト	ホットケーキ 牛乳	米 砂糖 油 小麦粉	牛乳 鶏肉 しょうゆ	たまねぎ チンゲン菜	538	23.2	18.0	1.3
				バター	ヨーグルト 鶏卵	キャベツ にんじん きゅうり	430	18.5	14.4	1.0
27	月	ごはん すまし汁 さばの味噌煮 塩昆布サラダ キウイ	ジャムサンドクラッカー 牛乳	米 砂糖 クラッカー	牛乳 豆腐 しょうゆ	なめこ キャベツ	450	18.8	10.8	2.3
					さば みそ	にんじん きゅうり キウイ	360	15.0	8.6	1.8
28	火	ハヤシライス 野菜スープ チーズサラダ バナナ	じゃがたご焼き 牛乳	米 ルウ 油 砂糖	牛乳 ベーコン 豚肉	たまねぎ にんじん コーン	532	17.4	18.7	1.3
				バター マヨドレ	しょうゆ チーズ	じゃがいも こまつな キャベツ きゅうり バナナ	426	13.9	14.9	1.0
29	水	菜飯 みそ汁 豚の生姜焼き ひじきのサラダ りんご	いももち 牛乳	米 砂糖 油	牛乳 みそ 油揚げ	こまつな たまねぎ キャベツ	511	18.6	17.1	1.6
				みそ	豚肉 ツナ しょうゆ	にんじん コーン じゃがいも りんご	409	14.8	13.6	1.2
30	木	ごはん すまし汁 鮭のごまみそ焼き ブロッコリーの昆布和え オレンジ	さつまいもおにぎり 麦茶	米 砂糖 油 みそ	鶏肉 鮭 しょうゆ	長ねぎ ブロッコリー	475	22.4	9.5	1.5
				砂糖 ごま油		にんじん さつまいも オレンジ	380	17.9	7.6	1.2

献立に使用されている食材で食べた事のないものがある場合は事前にご家庭で食べられるかご確認をお願い致します。
仕入れの都合上、メニューを変更をする場合がございます。ご了承ください。