



6月のきゅうしよくこんだて



認定こども園 長岡みのり幼稚園

日にち	曜日	献立名	主な材料	栄養価	1. 2歳児 午前のおやつ	延長児の 午後のおやつ
				エネルギー たんぱく質 脂肪		
6月1日	金	チキンときのこのクリームパスタ・和風ドレッシングサラダ・フルーツポンチ	ソフト麺・しめじ・エリンギ・マッシュルーム・玉ねぎ・鶏肉・にんじん・ほうれん草・きゅうり・キャベツ・ハム・さくらんぼ・白桃缶・みかん・カクテルゼリー	562kcal 17.0g 11.6g	豆乳	ビスケット
6月4日	月	ごはん・ほうれん草としめじのみそ汁・鯖の生姜煮・じゃが芋きんぴら・フルーチェ	米・ほうれん草・しめじ・玉ねぎ・さば・じゃが芋・にんじん・竹輪・いんげん・フルーチェ	531kcal 21.0g 16.4g	バナナ	おにぎり
6月5日	火	ごはん・三つ葉と豆腐のすまし汁・牛肉のみそ炒め・わかめときゅうりの酢の物	米・豆腐・みつば・玉ねぎ・牛肉・キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・パプリカ・わかめ・きゅうり・みかん缶	412kcal 13.8g 14.7g	豆乳	せんべい
6月6日	水	丸パン(ブルーベリー&マーガリン)・押し麦のスープ・かぼちゃひき肉フライ・ダイコンサラダ・カットゼリー	パン・ブルーベリー・マーガリン・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・ベーコン・押し麦・かぼちゃひき肉フライ・きゅうり・大根・とうもろこし・カットゼリー	580kcal 12.2g 27.0g	オレンジ	蒸しパン
6月7日	木	豆乳胡麻味噌ラーメン・牛乳・梅和え・バナナ	中華めん・豚ひき肉・もやし・にんじん・キャベツ・にら・たけのこ・きくらげ・牛乳・きゅうり・ねり梅・バナナ	537kcal 22.6g 14.2g	ビスケット	フライドポテト
6月8日	金	ニラのスタミナ丼・野菜と豆腐のスープ・かぶとキャベツの塩昆布和え・オレンジ	米・豚ひき肉・にら・にんじん・玉ねぎ・豆腐・キャベツ・とうもろこし・かぶ・キャベツ・塩昆布・オレンジ	404kcal 16.0g 10.5g	ヨーグルト	おにぎり
6月11日	月	豚汁うどん・ほうれん草とひじきのポン酢和え・ヨーグルト	うどん・豚バラ・にんじん・大根・ごぼう・じゃがいも・玉ねぎ・しらたき・豆腐・ねぎ・ほうれん草・ひじき・ハム・ヨーグルト	462kcal 18.9g 13.1g	バナナ	プアマンケーキ
6月12日	火	薄揚げのそぼろみそ丼・はんぺんのすまし汁・春雨サラダ・オレンジ	米・鶏ひき肉・油揚げ・小松菜・はんぺん・わかめ・えのき・にんじん・春雨・きゅうり・ハム・オレンジ	471kcal 19.2g 15.9g	牛乳	おにぎり
6月13日	水	牛丼・もずくのスープ・もやしと小松菜のナムル・バナナ	米・牛肉・にんじん・玉ねぎ・しいたけ・しらたき・いんげん・もずく・豆腐・ねぎ・もやし・小松菜・きゅうり・バナナ	387kcal 18.9g 6.4g	ヨーグルト	きなこマカロニ
6月14日	木	ねぎ塩豚丼・ナスと油揚げのみそ汁・五色和え・チーズ	米・豚肉・にんじん・もやし・ねぎ・たまねぎ・ナス・玉ねぎ・油揚げ・ほうれん草・ひじき・かまぼこ・ハム・チーズ	490kcal 24.4g 17.3g	オレンジ	おにぎり
6月18日	月	ごはん・おぼろ汁・鮭の照り焼き・海苔酢和え・カットゼリー	米・おぼろ汁・こまつな・にんじん・鮭・もやし・ほうれん草・のり・ツナ・カットゼリー	365kcal 18.4g 4.7g	牛乳	おにぎり
6月19日	火	ごはん・わかめと玉ねぎのみそ汁・カレー唐揚げ・しらすサラダ	米・わかめ・油揚げ・鶏肉・キャベツ・にんじん・きゅうり・しらす	420kcal 19.8g 11.4g	ヨーグルト	ビスケット
6月20日	水	食パン(いちごジャム)・あさりスープ・じゃがいものミートグラタン・バナナ	食パン・いちごジャム・あさり・にんじん・玉ねぎ・キャベツ・じゃが芋・玉ねぎ・豚ひき肉・トマト缶・チーズ・ズッキーニ・バナナ	413kcal 17.8g 11.9g	オレンジ	豆腐パンケーキ
6月21日	木	とうもろこしご飯・オクラとなめこのみそ汁・春巻き・なめたけ和え・メロン	米・とうもろこし・オクラ・なめこ・豆腐・春巻き・ほうれん草・もやし・にんじん・なめたけ・メロン	463kcal 8.3g 14.7g	バナナ	せんべい
6月22日	金	タンメン・キャベツときゅうりのおかか和え・フルーツヨーグルト	中華麺・豚肉・にんじん・きくらげ・キャベツ・玉ねぎ・なると・たけのこ・にら・きゅうり・白桃缶・みかん缶・ヨーグルト	473kcal 16.8g 9.8g	せんべい	フライドポテト
6月25日	月	ごはん・じゃが芋とキャベツのみそ汁・和風肉団子・ささみときゅうりの胡麻マヨサラダ・オレンジ	米・じゃが芋・キャベツ・肉団子・ささみ・きゅうり・にんじん・キャベツ・オレンジ	426kcal 15.3g 11.2g	ビスケット	おにぎり
6月26日	火	ごはん・麩のすまし汁・いわしの梅煮・ピーマンとなすの甘味噌炒め	米・麩・ほうれん草・にんじん・いわし・ピーマン・ナス・しめじ	371kcal 12.4g 10.3g	バナナ	おからドーナッツ
6月27日	水	プルコギ丼・モロヘイヤスープ・中華和え・チーズ	米・豚肉・にんじん・もやし・にら・玉ねぎ・エリンギ・モロヘイヤ・とうもろこし・きゅうり・ハム・チーズ	447kcal 21.4g 14.2g	オレンジ	おにぎり
6月28日	木	菜飯・かぶと生揚げのみそ汁・チキンナゲット・枝豆サラダ・バナナ	米・なめしのもと・かぶ・かぶ菜・生揚げ・チキンナゲット・枝豆・キャベツ・きゅうり・ハム・バナナ	422kcal 15.2g 13.0g	ヨーグルト	蒸しパン
6月29日 誕生会	金	ハッシュドビーフ・ほうれん草のスープ・ポテトのさっぱりサラダ・デザート	米・牛肉・玉ねぎ・マッシュルーム・ほうれん草・豆腐・しめじ・にんじん・じゃがいも・きゅうり・パプリカ・とうもろこし・デザート	521kcal 17.5g 11.2g	豆乳	せんべい