



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3日	月	ごはん・しめじと三つ葉のすまし汁・鮭の煮付け・小松菜と切干大根の胡麻酢和え・フルーツミックス	米/しめじ・油揚げ・三つ葉・人参/鮭/小松菜・人参・ゴマ・酢/みかん缶・白桃缶・パイン缶	398kcal 17.1g 5.3g	お菓子	蒸しパン
6月4日	火	ごはん・ふりかけ・豆腐となめこのみそ汁・手まりしゅうまい・三色和え	米/ふりかけ/豆腐・なめこ/豚ひき肉・玉ねぎ・筍・ほたて・しゅうまいの皮/ほうれん草・もやし・人参・しょうゆ	410kcal 18.7g 9.4g	せんべい	おにぎり
6月5日	水	ハヤシライス・牛乳・わかめサラダ・オレンジ	米・豚肉・玉ねぎ・マッシュルーム・ハヤシルウ/牛乳/カットわかめ・もやし・きゅうり・とうもろこし・しょうゆ・酢/オレンジ	444kcal 16.0g 10.9g	バナナ	フライドポテト
6月6日	木	ごはん・ほうれん草と油揚げのみそ汁・鯖の塩焼き・炒り豆腐・カットゼリー	米/ほうれん草・油揚げ・えのきだけ/さば/豆腐・鶏ひき肉・しいたけ・人参・玉ねぎ・枝豆・しょうゆ/カットゼリー	452kcal 19.6g 13.4g	ビスケット	おにぎり
6月7日	金	レーズン食パン・ポークビーンズ・アスパラカラフルサラダ・バナナ	レーズン食パン/大豆・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋・マッシュルーム・いんげん・ケチャップ・トマトジュース/キャベツ・アスパラ・赤ピーマン・とうもろこし・ベジタブルネーズ/バナナ	434kcal 16.3g 20.4g	ヨーグルト	せんべい
6月10日	月	とうもろこしご飯・キャベツと玉ねぎのみそ汁・鶏のオレンジ焼き・大根フレンチサラダ・フルーチェ	米・とうもろこし/キャベツ・玉ねぎ/鶏肉・マーマレード/大根・きゅうり・人参・酢・塩/フルーチェ	397kcal 13.1g 8.9g	お菓子	米粉 ジャムクレープ
6月11日	火	ごはん・えのきと小松菜のすまし汁・あじフライ・梅おかか和え	米/えのき・小松菜・人参/アジフライ/キャベツ・きゅうり・人参・ねり梅・削り節	358kcal 12.6g 7.4g	バナナ	ビスケット
6月12日	水	ピピン丼・春雨スープ・キャベツときゅうりの甘酢和え・オレンジ	米・豚肉・もやし・ほうれん草・人参/春雨・小松菜・玉ねぎ・ハム/キャベツ・きゅうり・かまぼこ・砂糖・酢/オレンジ	409kcal 18.4g 5.7g	牛乳	おにぎり
6月13日	木	タンメン・もやしと人参と小松菜のナムル・ヨーグルト	中華麺・人参・きくらげ・キャベツ・玉ねぎ・なると・筍・ニラ/もやし・人参・小松菜・塩・ゴマ油/ヨーグルト	476kcal 17.8g 9.9g	せんべい	豆腐 パンケーキ
6月14日	金	パプリカライスのクリームソースがけ・和風ドレッシングサラダ・バナナ	米・パプリカパウダー・玉ねぎ・マッシュルーム・ほたて・豆乳・ホワイトルウ/きゅうり・キャベツ・人参・ハム・しょうゆ・酢/バナナ	382kcal 11.2g 4.9g	ジャムクラッカー	きなこ マカロニ
6月17日	月	豚丼・ほうれん草のスープ・かぼちゃサラダ・オレンジ	米・豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ/ほうれん草・豆腐・玉ねぎ/かぼちゃ・きゅうり・人参・ハム・ベジタブルネーズ/オレンジ	488kcal 20.7g 13.7g	バナナ	おにぎり
6月18日	火	カレーうどん・中華和え・フルーツポンチ	うどん・人参・ねぎ・玉ねぎ・油揚げ・豚肉・干しいたけ・かまぼこ・カレーウ/きゅうり・人参・もやし・めんつゆ・酢/白桃缶・みかん缶・バナナ	461kcal 16.0g 7.3g	お菓子	蒸しパン
6月19日	水	鮭そぼろ丼・かぶと生揚げのみそ汁・ごまマヨ和え・チーズ	米・鮭・玉ねぎ・人参・枝豆/かぶ・かぶの葉・生揚げ/キャベツ・ほうれん草・きゅうり・ささみ・ベジタブルネーズ・ごま・しょうゆ/チーズ	439kcal 23.9g 12.4g	オレンジ	せんべい
6月20日	木	中華丼・牛乳・ゆかり和え・バナナ	米・白菜・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・きくらげ・豚肉・筍/牛乳/キャベツ・きゅうり・大根・ゆかり/バナナ	473kcal 13.1g 17.2g	ビスケット	おにぎり
6月21日	金	野菜味噌ラーメン・小松菜とツナの手巻き寿司・冷凍みかん	中華麺・豚ひき肉・ねぎ・人参・もやし・キャベツ・にら・とうもろこし/小松菜・ツナ・人参・キャベツ・のり・酢・しょうゆ/冷凍みかん	366kcal 16.2g 7.0g	ヨーグルト	おから ドーナツ
6月25日	火	バターロール・きのこのスープ・メンチカツ・コールスローサラダ・バナナ	バターロール/えのき・しめじ・玉ねぎ・パセリ/メンチカツ/キャベツ・とうもろこし・人参・きゅうり・ベジタブルネーズ/バナナ	400kcal 11.0g 19.0g	ジャムクラッカー	なんちゃって 肉まん
6月26日	水	大豆入りミートスパゲティ・アスパラのじゃこ和え・フルーツヨーグルト	ソフト麺・人参・玉ねぎ・豚ひき肉・牛ひき肉・大豆・マッシュルーム・トマト缶・トマトピューレ・トマトジュース/アスパラ・キャベツ・人参・もりめんじゃこ・ごま油・しょうゆ/黄桃缶・白桃缶・みかん缶・ヨーグルト	493kcal 19.9g 10.9g	オレンジ	バナナソフト クッキー
6月27日	木	ごはん・かきたま汁・鯖の胡麻味噌焼き・五目きんぴら・メロン	米/卵・玉ねぎ・小松菜・人参・えのきだけ/あじ・みそ・ごま/つきこん・じゃが芋・にんじん・いんげん・さつま揚げ・しょうゆ/メロン	368kcal 17.7g 5.8g	バナナ	おにぎり
6月28日 誕生会	金	プルコギ丼・キャベツとコーンのスープ・ひじきとほうれん草の鉄サラダ・デザート	米・豚肉・人参・もやし・ニラ・玉ねぎ・エリンギ/キャベツ・とうもろこし・玉ねぎ/ひじき・ほうれん草・ツナ・ポン酢/デザート	406kcal 18.1g 7.6g	豆乳	せんべい