



6月のきゅうしょくこんだて



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	月	ハヤシライス・牛乳・フレンチサラダ・バナナ	米・豚肉・玉ねぎ・マッシュルーム・トマト・ハヤシルウ／牛乳／キャベツ・きゅうり・アスパラガス・人参・酢・塩／バナナ	465kcal 15.7g 11.9g	せんべい	きなこ ドーナツ
6月2日	火	ゆかりごはん・かまぼこのすまし汁・かぼちゃひき肉フライ・五色和え・フルーチェ	米・ゆかり／かまぼこ・えのき・ほうれん草／かぼちゃひき肉フライ／キャベツ・人参・ひじき・もやし・ハム・しょうゆ・酢	439kcal 11.8g 10.8g	バナナ	なんちゃって 肉まん
6月3日	水	タンメン・ほうれん草と人参のナムル・バナナ	中華麺・豚肉・人参・きくらげ・キャベツ・玉ねぎ・なると・たけのこ・にら／もやし・人参・ほうれん草・塩・ゴマ油／バナナ	408kcal 17.1g 4.5g	オレンジ	おにぎり
6月4日	木	ごはん・もやしの中華スープ・春巻き・胡麻味噌サラダ・フルーツミックス	米／もやし・人参・玉ねぎ／春巻き／人参・キャベツ・きゅうり・砂糖・酢・しょうゆ・みそ／みかん缶・白桃缶・パイナップル	441kcal 5.2g 13.2g	豆乳	蒸しパン
6月5日 5月誕生会 (園児のみ)	金	クロワッサン・ミートボールの豆乳スープ・キャベツとしらすのサラダ・手作りデザート	クロワッサン／ミートボール・じゃが芋・ほうれん草・人参・玉ねぎ・豆乳／キャベツ・人参・もやし・しらす・しょうゆ／手作りデザート	443kcal 16.6g 18.4g	ヨーグルト	お菓子
6月8日	月	ごはん・わかめと玉ねぎのみそ汁・鮭の煮付け・小松菜と切干大根の胡麻酢和え・バナナ	米／わかめ・玉ねぎ・油揚げ／鮭／小松菜・切干大根・人参・しょうゆ・胡麻・酢／バナナ	384kcal 16.9g 5.7g	せんべい	プアマンケーキ
6月9日	火	五目うどん・ささかまの磯部揚げ・ヨーグルト	うどん・豚肉・人参・大根・ねぎ・油揚げ・ほうれん草／ささかまぼこ・あおさ／ヨーグルト	436kcal 16.7g 10.4g	オレンジ	おにぎり
6月10日	水	ふりかけごはん・ほうれん草と玉ねぎのすまし汁・鮎の胡麻味噌焼き・キャベツときゅうりのマヨ和え	ごはん・ふりかけ／ほうれん草・豆腐・玉ねぎ・えのき／鮎／キャベツ・きゅうり・とうもろこし・ベジタブルネーズ	387kcal 15.5g 7.7g	豆乳	フライドポテト
6月11日	木	ピビンバ丼・春雨スープ・きゅうりと大根のお浸し・オレンジ	米・豚肉・もやし・ほうれん草・人参・みそ／春雨・人参・しいたけ・ねぎ・キャベツ・しょうゆ／きゅうり・大根・しょうゆ・削り節	380kcal 17.2g 4.9g	バナナ	せんべい
6月12日	金	ごはん・豆腐となめこのみそ汁・卵焼き・切り昆布煮・カットゼリー	米／豆腐・なめこ／卵焼き／刻み昆布・しらたき・人参・さつま揚げ・油揚げ・しょうゆ・砂糖／カットゼリー	451kcal 12.5g 15.4g	牛乳	豆腐 パンケーキ
6月15日	月	ごはん・キャベツと玉ねぎのみそ汁・鶏肉のさっぱり煮・磯香和え・オレンジ	米／キャベツ・玉ねぎ・油揚げ／鶏肉／ほうれん草・もやし・にんじん・かまぼこ・のり・しらす・しょうゆ／オレンジ	382kcal 18.3g 9.5g	せんべい	お菓子
6月16日	火	バターロール・コンソメスープ・コロケツ・キャベツとツナのサラダ・メロン	バターロール／玉ねぎ・ほうれん草・人参・えのき・ベーコン／コロケツ／キャベツ・ツナ・人参・きゅうり・しょうゆ・酢／メロン	365kcal 12.7g 11.9g	豆乳	ビスケット
6月17日	水	ねぎ塩豚丼・おぼろ汁・生姜和え・りんごシャーベット	米・豚肉・人参・もやし・ねぎ・玉ねぎ／おぼろ豆腐・ほうれん草・人参／キャベツ・小松菜・ハム・しょうが・しょうゆ／りんごシャーベット	413kcal 19.7g 9.4g	オレンジ	きなこ マカロニ
6月18日	木	ごはん・沢煮焼・タラのみそマヨ焼き・ほうれん草のぼん酢和え・チーズ	米／豚肉・人参・ごぼう・大根・みつば・ねぎ／タラ・ベジタブルネーズ・みそ／ほうれん草・人参・もやし・ぼん酢／チーズ	366kcal 18.7g 8.7g	バナナ	おから ドーナツ
6月19日	金	大豆入りミートスパゲッティ・和風ドレッシングサラダ・フルーツポンチ	ソフト麺・人参・たまねぎ・豚肉・牛ひき肉・大豆・マッシュルーム・トマト缶／きゅうり・キャベツ・人参・ハム・しょうゆ／白桃缶・みかん缶／バナナ	443kcal 15.7g 10.7g	ヨーグルト	おにぎり
6月22日	月	ごましおごはん・じゃが芋と絹さやのみそ汁・鶏の甘酢揚げ・キャベツときゅうりの塩昆布和え	ごはん・ゴマ塩／じゃが芋・さやえんどう・玉ねぎ／鶏肉／キャベツ・きゅうり・人参・塩昆布	450kcal 16.8g 10.3g	バナナ	蒸しパン
6月23日	火	薄揚げのそぼろみそ丼・根菜のすまし汁・梅おかか和え・オレンジ	米・鶏ひき肉・油揚げ・小松菜・玉ねぎ／大根・人参・ごぼう／キャベツ・きゅうり・人参・ねり梅・削り節／オレンジ	426kcal 18.6g 13.4g	せんべい	アメリカン ドッグ
6月24日	水	ちゃんこうどん・じゃがじゃこサラダ・バナナ	うどん・豚肉・油揚げ・かまぼこ・白菜・大根・ほうれん草・ねぎ・えのき・しょうゆ・みりん／じゃが芋・ちりめんじゃこ・人参・きゅうり／バナナ	431kcal 19.2g 9.3g	ヨーグルト	おにぎり
6月25日	木	ごはん・ごまみそスープ・白身魚フライ・小松菜の炒め煮・メロン	米／玉ねぎ・人参・ほうれん草・ごま／白身魚フライ／小松菜・大根・油揚げ・しょうゆ・みりん／メロン	411kcal 14.3g 9.6g	オレンジ	ビスケット
6月26日 6月誕生会 (園児のみ)	金	チキンカレー・野菜と豆腐のスープ・わかめとコーンのサラダ・手作りデザート	米・じゃが芋・玉ねぎ・人参・鶏肉・カレー／ウチマツタエ／豆腐・玉ねぎ・小松菜・人参／わかめ・キャベツ・とうもろこし・ツナ・酢／手作りデザート	474kcal 15.4g 6.8g	豆乳	せんべい
6月29日	月	野菜味噌ラーメン・ごぼうサラダ・フルーツヨーグルト	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／ごぼう・人参・きゅうり・ベジタブルネーズ／ミックスフルーツ・ヨーグルト	442kcal 16.2g 10.0g	オレンジ	おにぎり
6月30日	火	ごはん・豚汁・きりざい納豆・ほうれん草ともやしの海苔酢和え・乳酸菌飲料	米／豚肉・人参・大根・じゃが芋・玉ねぎ・しらたき・豆腐・ねぎ／ひきわり納豆・野沢菜・沢庵・人参／ほうれん草・もやし・のり・ツナ・しょうゆ・酢／乳酸菌飲料	438kcal 19.5g 7.7g	バナナ	お菓子