



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

2021.6

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	火	ご飯・小松菜と人参のスープ・鶏肉の香草焼き・れんこんサラダ・オレンジ	米/小松菜・人参・玉ねぎ・とうもろこし/鶏肉・ベジタブルネーズ・カレー粉/れんこん・きゅうり・人参・ハム/オレンジ	413kcal 16.7g 11.0g	アンパンマン おやつソーセージ	ホットケーキ
6月2日	水	ちゃんぽん風ラーメン・ほうれん草のポン酢和え・みかんのヨーグルト	中華麺・豚肉・キャベツ・とうもろこし・人参・さやえんどう・しめじ・かまぼこ・豆乳/ほうれん草・人参・もやし・ポン酢/みかん缶・ヨーグルト・バイン缶	405kcal 18.8g 6.0g	まめびよココア	おにぎり
6月3日	木	牛丼・えのきと小松菜のすまし汁・キャベツとしらすのサラダ・バナナ	米・牛肉・人参・玉ねぎ・しいたけ・しらたき・さやいんげん/えのきたけ・小松菜・人参/キャベツ・もやし・しらす/バナナ	396kcal 13.8g 10.6g	お菓子(めばえ) りんごジュース (ひかり)	野菜の子ぢみ
6月4日	金	とうもろこしご飯・豆腐となめこのみそ汁・白身魚フライ・切干大根マヨサラダ・カットゼリーぶどう	米・とうもろこし/豆腐・なめこ/白身魚/切干大根・人参・きゅうり・ハム・ベジタブルネーズ/カットゼリーぶどう	457kcal 15.2g 10.3g	りんごジュース (めばえ) お菓子(ひかり)	ビスケット
6月7日	月	ご飯・肉豆腐・キャベツときゅうりのマヨ和え・バナナ・牛乳	米/豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・白菜・えのきたけ・しらたき・さやえんどう/キャベツ・きゅうり・とうもろこし・ベジタブルネーズ/バナナ/牛乳	410kcal 16.9g 9.7g	お菓子	桃のケーキ
6月8日	火	青椒肉絲丼・中華風みぞれ汁・フルーツミックスゼリー	米・豚肉・ピーマン・たけのこ・人参・玉ねぎ/豆腐・大根・ねぎ/カットゼリー・みかん缶・バイン缶・白桃缶	396kcal 14.9g 5.7g	バナナ	お菓子
6月9日	水	梅菜飯・キャベツと玉ねぎのみそ汁・ヒレカツ・カリカリきゅうり・オレンジ	米・梅菜飯/キャベツ・玉ねぎ・油揚げ/ヒレカツ/きゅうり・塩・ごま油/オレンジ	386kcal 13.3g 9.8g	豆乳アロエ ヨーグルト	ふラスク
6月10日	木	ご飯・豆腐とほうれん草のすまし汁・てまりしゅうまい・キャベツの海苔酢和え・チーズ	米/豆腐・ほうれん草・人参/豚ひき・玉ねぎ・とうもろこし・ホタテ貝・シウマイの皮/キャベツ・もやし・のり・シーチキン/チーズ	439kcal 20.9g 11.7g	せんべい	ビスケット
6月11日	金	ハンバーガー・具沢山野菜スープ・ポテトサラダ・冷凍みかん	パン・ハンバーグ/ウインナー・玉ねぎ・人参・大根・ブロッコリー・キャベツ/じゃが芋・人参・きゅうり・シーチキン・とうもろこし・ベジタブルネーズ/冷凍みかん	453kcal 18.3g 18.0g	白桃缶	おにぎり
6月14日	月	けんちんうどん・ささかまの磯部揚げ・フルーツポンチ	うどん・鶏肉・人参・ごぼう・里芋・大根・しめじ・ねぎ・豆腐/笹かまぼこ・あおのり/白桃缶・みかん缶・バナナ	428kcal 15.8g 7.0g	オレンジ	おにぎり
6月15日	火	みそすき丼・はんぺんのすまし汁・きゅうりと大根のお浸し・オレンジ	米・玉ねぎ・ごぼう・焼き豆腐・豚肉・人参・ねぎ・しらたき/はんぺん・わかめ・人参/きゅうり・大根・かつお節/オレンジ	386kcal 19.2g 6.9g	お菓子	蒸しパン (ウインナーコーン)
6月16日	水	ふりかけご飯・豆乳ポタージュ・鱈のトマトソースがけ・じゃがじゃこサラダ	米・ふりかけ/とうもろこし・たまねぎ・豆乳/鱈・玉ねぎ・トマト缶/じゃが芋・ちりめんじゃこ・人参・きゅうり・ベジタブルネーズ	458kcal 17.5g 9.2g	せんべい	お菓子
6月17日	木	ご飯・タイピーエン・ブロッコリーのおかか和え・いちごヨーグルト	米/豚肉・かまぼこ・いか・えび・はるさめ・しいたけ・人参・玉ねぎ・白菜・ねぎ/ブロッコリー・人参・もやし・かつお節/いちごヨーグルト	373kcal 18.9g 3.3g	バナナ	豆腐パンケーキ
6月18日	金	野沢菜チャーハン・ワンタンスープ・キャベツの五色和え・バナナ	米・野沢菜・焼き豚・人参/鶏肉・ワンタン・もやし・にら/キャベツ・かまぼこ・もやし・ほうれん草・とうもろこし/バナナ	372kcal 13.5g 7.7g	せんべい	焼きじゃが
6月21日	月	ご飯・キャベツと玉ねぎのみそ汁・鮭のごまフライ・しょうゆフレンチ・カットゼリー梨	米/キャベツ・玉ねぎ・油揚げ/鮭・ベジタブルネーズ・ごま・パン粉/ほうれん草・もやし・とうもろこし・人参・ハム/カットゼリー梨	436kcal 19.9g 9.8g	オレンジ	お菓子
6月22日	火	チーズパン・白菜と肉団子のスープ・マカロニイタリアン・バナナ	チーズパン/ミートボール・白菜・人参・小松菜/マカロニ・ベーコン・玉ねぎ・ピーマン/ケチャップ/バナナ	374kcal 13.6g 11.9g	豆乳ジャム ヨーグルト	おにぎり
6月23日	水	きのこの和風スープパゲッティ・ほうれん草とひじきのポン酢和え・フルーツ豆乳ヨーグルト	ソフト麺・ベーコン・人参・玉ねぎ・しめじ・マッシュルーム・しいたけ・えのきたけ・キャベツ/ほうれん草・人参・ひじき・ハム/ミックسدフルーツ・豆乳ヨーグルト	419kcal 15.6g 12.0g	せんべい	なんちゃって 肉まん
6月24日	木	ご飯・豚汁・スタミナ納豆・ほうれん草と人参の胡麻酢和え・メロン	米/豚肉・人参・大根・ごぼう・じゃが芋・玉ねぎ・しらたき・豆腐・ねぎ/鶏ひき・にら・納豆/もやし・人参・ほうれん草・ごま/メロン	461kcal 21.9g 13.0g	バナナ	フライドポテト
6月25日 誕生会	金	ポークカレー・キャベツと豆腐のスープ・ほうれん草とコーンのサラダ・手作りデザート	米・じゃが芋・玉ねぎ・人参・豚肉・カレールウ/キャベツ・豆腐・もやし/ほうれん草・とうもろこし・人参・ハム/ゼリーの素・白桃缶・黄桃缶・みかん缶・豆乳ホイップ	471kcal 17.5g 8.4g	まめびよいちご	お菓子
6月28日	月	ガバオライス・春雨スープ・フルーツミックス	米・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・赤ピーマン・パプリカ・カレー粉/はるさめ・ほうれん草・玉ねぎ・ハム/みかん缶・白桃缶・バイン缶	426kcal 15.1g 9.7g	バナナ	蒸しパン (りんごジャム)
6月29日	火	ご飯・かきたま汁・揚げ鶏とじゃが芋のオーロラソース・キャベツときゅうりの塩昆布和え・オレンジ	米/卵・玉ねぎ・小松菜・人参/鶏肉・じゃが芋・大豆・ケチャップ・ベジタブルネーズ/キャベツ・きゅうり・人参・塩昆布/オレンジ	395kcal 15.4g 8.1g	お菓子	おにぎり
6月30日	水	ご飯・おぼろ汁・赤魚の煮付け・おかかマヨ和え・豆乳フルーチェいちご	米/おぼろ豆腐・小松菜・人参/赤魚/キャベツ・人参・とうもろこし・かつお節・ベジタブルネーズ/フルーチェいちご	395kcal 15.9g 7.6g	オレンジ	お菓子