



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

2022.6

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 食塩相当量		
6月1日	水	ごはん・えのきたけと小松菜のすまし汁・キャベツメンチ・カラフルサラダ・チーズ	米/えのきたけ・小松菜・人参/キャベツメンチ/キャベツ・きゅうり・人参・黄ピーマン・ハム/チーズ	418kcal 12.4g 1.9g	バナナ	野菜のチヂミ
6月2日	木	アップルパン・コンソメスープ・じゃが芋のミートグラタン・バナナ	アップルパン/玉ねぎ・ほうれん草・人参・とうもろこし・ベーコン/じゃが芋・玉ねぎ・豚ひき肉・プロックリー・トマト缶・薄力粉・チーズ/バナナ	413kcal 14.6g 1.9g	アップルマン ソフトせんべい (めばえのみ)	なんちゃって 肉まん
6月3日	金	ブルコギ丼・キャベツとコーンのスープ・ほうれん草とひじきのポン酢和え・オレンジ	米・豚肉・人参・もやし・にら・玉ねぎ・マロニー/キャベツ・とうもろこし・玉ねぎ/ほうれん草・人参・ひじき・ハム	411kcal 18.9g 2.2g	アップルマン ソフトせんべい (ひかりのみ)	サッポロポテト
6月6日	月	ふりかけごはん・肉じゃが・切干大根のマヨサラダ・バナナ	米・ふりかけ/じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・人参・しらたき・さやえんどう/切干大根・人参・きゅうり・シーチキン・ノンエッグマヨネーズ/バナナ	435kcal 15.7g 1.6g	ハッピーター ンミニ	麩ラスク
6月7日	火	ごはん・ほうれん草のみそ汁・鶏肉のアップルジンジャーソース・かみかみ和え・オレンジ	米/ほうれん草・豆腐・玉ねぎ・えのきたけ/鶏肉・りんごジャム/ささいか・小松菜・キャベツ・人参/オレンジ	338kcal 17.0g 1.7g	牛乳	蒸しパン (いちごジャム)
6月8日	水	青椒肉絲丼・鶏肉と春雨のスープ・フルーツミックス	米・豚肉・ピーマン・たけのこ・人参・玉ねぎ・オニオンソース/春雨・ほうれん草・玉ねぎ・鶏肉/みかん缶・白桃缶・パイナップル	392kcal 16.9g 1.2g	バナナ	ビスケット
6月9日	木	ごはん・大根と油揚げのみそ汁・鮭のごまフライ・五色和え・冷凍りんご	米/大根・油揚げ・玉ねぎ/鮭・ノンエッグマヨネーズ・味噌・パン粉/ごま/キャベツ・かまぼこ・もやし・ほうれん草・とうもろこし/冷凍りんご	422kcal 18.9g 2.1g	おやさい せんべい	ポテコ
6月10日	金	ナンカレー・コーンキャベツサラダ・牛乳・バナナ	ナン・豚肉・玉ねぎ・レンコン・人参・大豆・カレーウ・枝豆/とうもろこし・キャベツ・きゅうり・ハム/牛乳/バナナ	418kcal 19.3g 1.9g	オレンジ	おにぎり
6月13日	月	五目うどん・ささかまの磯部揚げ・キャベツともやしのおかか和え・あじさいヨーグルト	うどん・豚肉・人参・大根・玉ねぎ・ねぎ・油揚げ・ほうれん草・かまぼこ/ささかま・あるのり・米粉/キャベツ・もやし・きゅうり・人参・おかか和え/ヨーグルト・カクテルゼリー	410kcal 20.9g 2.6g	バナナ	おにぎり
6月14日	火	ごはん・ほうれん草と油揚げのみそ汁・鯖の塩焼き・じゃが芋きんぴら・メロン	米/ほうれん草・油揚げ・玉ねぎ/鯖/じゃが芋・人参・さつまいも/揚げ・さやいんげん/メロン	428kcal 17.4g 1.9g	まめびよ バナナ	豆腐 パンケーキ
6月15日	水	ごはん・豆腐とわかめのみそ汁・てまりしゅうまい・ほうれん草のポン酢和え・カットゼリーマスカット	米/豆腐・わかめ/豚ひき肉・玉ねぎ・とうもろこし・干しいたけ・シューマイの皮/ほうれん草・人参・もやし/マスカットゼリー	481kcal 18.0g 2.0g	オレンジ	ベジたべる
6月16日	木	とうもろこしご飯・石狩汁・ささみときゅうりのマヨサラダ・オレンジ	米・とうもろこし/鮭・じゃが芋・大根・人参・玉ねぎ・こんにやく・ねぎ/ささみ・きゅうり・人参・キャベツ・ノンエッグマヨネーズ/オレンジ	400kcal 16.9g 1.9g	おやつ ソーセージ	フライドポテト
6月17日	金	回鍋肉丼・中華風スープ・きゅうりと人参のナムル・バナナ	米・キャベツ・人参・玉ねぎ・豚肉・オニオンソース・テンメンジャウ/玉ねぎ・ベーコン・春雨・チンゲン菜/人参・きゅうり・もやし・ごま/バナナ	410kcal 15.9g 1.9g	プチダノン もも	ソフトせんべい ばかうけ
6月20日	月	ハンバーガー・野菜と豆腐のスープ・大根ツナサラダ・オレンジ	丸パン・ハンバーグ/豆腐・玉ねぎ・キャベツ・人参・とうもろこし/大根・シーチキン・人参・きゅうり/オレンジ	341kcal 17.0g 2.2g	星たべよ	おにぎり
6月21日	火	生姜焼き丼・モロヘイヤスープ・梅ぼん和え・バナナ	米・豚肉・玉ねぎ・キャベツ/モロヘイヤ・玉ねぎ・とうもろこし・ベーコン/もやし・きゅうり・人参・ねり梅/バナナ	432kcal 19.2g 1.6g	ビスケット	蒸しパン (ハムコーン)
6月22日	水	ごはん・かぶと生揚げのみそ汁・たらこのコーンマヨ焼き・ひじきサラダ・フルーチェもも	米/かぶ・生揚げ/たらこ・ノンエッグマヨネーズ・とうもろこし/ほうれん草・人参・ひじき・かまぼこ・ハム/フルーチェもも	434kcal 18.0g 2.6g	オレンジ	ぼたぼた焼き おやさいせん
6月23日	木	ごはん・かきたま汁・揚げ鶏のうま煮・キャベツのしらす和え・メロン	米/卵・玉ねぎ・小松菜・人参/鶏肉・じゃが芋・さやいんげん/キャベツ・もやし・しらす干し/メロン	473kcal 18.7g 2.2g	バナナ	桃のケーキ
6月24日 誕生会	金	ポークカレー・ほうれん草のスープ・フレンチサラダ・手作りデザート	米・じゃが芋・玉ねぎ・人参・豚肉・カレーウ・トマトピューレ/ほうれん草・豆腐・玉ねぎ/キャベツ・きゅうり・とうもろこし・人参/カットゼリーの素・白桃缶・黄桃缶・みかん缶・ホイップクリーム	453kcal 14.6g 2.0g	まめびよ いちご	サッポロポテト
6月27日	月	焼きそば・きのこのスープ・プロックリーのおかかマヨ和え・バナナ	中華麺・豚肉・人参・キャベツ・もやし・ピーマン/えのきたけ・しめじ・玉ねぎ・ベーコン/プロックリー・人参・かつお節・ノンエッグマヨネーズ/バナナ	508kcal 18.6g 2.3g	オレンジ	おにぎり
6月28日	火	ごはん・キャベツのみそ汁・鶏肉のバーベキューソース・大根フレンチサラダ・カットゼリーみかん	米/キャベツ・とうもろこし・玉ねぎ/鶏肉/大根・きゅうり・人参・ハム/カットゼリーみかん	361kcal 15.3g 1.5g	牛乳 (ミルメーク)	ホットケーキ
6月29日	水	ごはん・けんちん汁・鯉のかば焼き・わかめサラダ・オレンジ	米/大根・人参・里芋・ごぼう・こんにやく・豆腐・ねぎ/鯉・しょうが・片栗粉/わかめ・もやし・きゅうり・とうもろこし/オレンジ	369kcal 14.9g 1.7g	バナナ	星たべよ ばかうけ
6月30日	木	中華丼・キャベツとツナのサラダ・フルーツのヨーグルト和え	米・白菜・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・きくらげ・豚肉・えび・たけのこ/キャベツ・シーチキン・しめじ・人参・きゅうり/黄桃缶・バナナ・ヨーグルト	469kcal 16.5g 0.8g	ビスケット	焼きじゃが