



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

2023.6

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	木	バターロール・クリームシチュー・和風ドレッシングサラダ・オレンジ	バターロール/鶏肉・豆乳・ブロッコリー・じゃが芋・人参・玉ねぎ・マッシュルーム・ホワイトルウ/きゅうり・キャベツ・人参/オレンジ	356kcal 16.7g 2.1g	せんべい(めばえ) りんごジュース (ひかり)	豆腐 パンケーキ
6月2日	金	タコライス・かぶのスープ・フルーツミックス	米・豚ひき肉・牛ひき肉・玉ねぎ・人参・トマト缶・キャベツ/もやし・かぶ・ベーコン/みかん缶・白桃缶・パイ缶	495kcal 15.2g 1.7g	りんごジュース (めばえ) せんべい(ひかり)	ポテコ
6月5日	月	ごはん・えのきと小松菜のすまし汁・揚げ鶏のうま煮・わかめサラダ・カットゼリー白桃	米/えのき・小松菜・人参/鶏肉・じゃが芋・さやいんげん/わかめ・もやし・きゅうり・とうもろこし/カットゼリー白桃	465kcal 13.8g 2.0g	ぱりんこ	蒸しパン (枝豆ベーコン)
6月6日	火	ごはん・なすと玉ねぎのみそ汁・鮭のコーンフレーク焼き・キャベツの五色和え・バナナ	米/なす・玉ねぎ・油揚げ/鮭・ノンエッグマヨネーズ・コーンフレーク/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	425kcal 17.8g 1.8g	オレンジ	ソフトサラダ ばかうけ
6月7日	水	とうもろこしご飯・ほうれん草としめじのみそ汁・タンドリーチキン・きんぴらごぼう・オレンジ	米・とうもろこし/ほうれん草・しめじ・玉ねぎ/鶏肉・ケチャップ・カレー粉/ごぼう・人参・つきこん・ちくわ/オレンジ	377kcal 17.7g 2.0g	豆乳クッキー	高野豆腐の きな粉焼き
6月8日	木	回鍋肉丼・もやしの中華スープ・白菜とりんごのサラダ	米・キャベツ・人参・玉ねぎ・豚肉・オイスターソース・甜麺醬/もやし・玉ねぎ・ベーコン/白菜・きゅうり・りんご・レーズン	399kcal 15.6g 1.0g	白桃缶	たべっこ ベイビー
6月9日	金	ハンバーガー・野菜コンソメスープ・キャベツとツナのサラダ・あじさいヨーグルト	丸パン・ハンバーグ/玉ねぎ・ほうれん草・人参・とうもろこし・えのきたけ・ベーコン/キャベツ・シーチキン・しめじ・きゅうり/ヨーグルト・カクテルゼリー	382kcal 18.1g 2.3g	バナナ	おにぎり
6月12日	月	ごはん・里芋と大根のみそ汁・鶏肉のさっぱり煮・ブロッコリーのおかかマヨ和え・メロン	米/里芋・大根・油揚げ/鶏肉・にんにく・しょうが/ブロッコリー・人参・とうもろこし・かつお節・ノンエッグマヨネーズ/メロン	428kcal 18.7g 2.3g	ひこうき ビスケット	ふラスク
6月13日	火	ごはん・小松菜スープ・タラのマヨコーン焼き・生姜和え・カットゼリーぶどう	米/小松菜・玉ねぎ・とうもろこし/タラ・ノンエッグマヨネーズ・とうもろこし/キャベツ・小松菜・人参・ハム/カットゼリーぶどう	402kcal 13.3g 1.8g	おやつ ソーセージ	桃のケーキ
6月14日	水	野沢菜チャーハン・エビボールのすまし汁・キャベツの胡麻酢和え・オレンジ	米・野沢菜・焼き豚/エビボール・玉ねぎ・ねぎ/キャベツ・ほうれん草・きゅうり・ちくわ/オレンジ	349kcal 14.0g 2.3g	バナナ	フライドポテト
6月15日	木	塩ラーメン・じゃがじゃこサラダ・フルーツ豆乳ヨーグルト	中華麺・豚肉・キャベツ・人参・なると・玉ねぎ・もやし・ねぎ/じゃが芋・ちりめんじゃこ・人参・きゅうり・ノンエッグマヨネーズ/ミックスドフルーツ・豆乳ヨーグルト	550kcal 21.9g 2.4g	ぼたぼた焼き	おにぎり
6月16日	金	親子丼・豆腐と水菜のすまし汁・磯香和え・りんごシャーベット	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・たけのこ・しいたけ・さやいんげん/豆腐・水菜・人参/ほうれん草・もやし・かまぼこ・のり・しらす干し/りんご	416kcal 22.3g 2.5g	オレンジ	ホットケーキ
6月19日	月	ごはん・ツナ肉じゃが・スタミナ納豆・ほうれん草とコーンのサラダ・チーズ	米/じゃが芋・シーチキン・豚肉・玉ねぎ・人参・しらたき・さやえんどう/鶏ひき肉・にら・納豆/ほうれん草・とうもろこし・人参・ハム/チーズ	509kcal 27.6g 2.2g	バナナ	野菜のチヂミ
6月20日	火	ごはん・けんちん汁・鯖の照り焼き・れんこんサラダ・豆乳フルーチェもも	米/大根・人参・里芋・ごぼう・こんにやく・豆腐・ねぎ/さば/れんこん・きゅうり・人参・ハム・ノンエッグマヨ/フルーチェ・豆乳	461kcal 16.6g 1.5g	オレンジ	ベジたべる
6月21日	水	クロワッサン・白菜と肉団子のスープ・じゃが芋のミートグラタン・バナナ	クロワッサン/ミートボール・白菜・人参・えのきたけ/じゃが芋・玉ねぎ・豚ひき肉・ブロッコリー・トマト缶・ケチャップ・薄力粉・チーズ/バナナ	429kcal 15.8g 1.8g	パイ缶	おにぎり
6月22日	木	梅菜飯・タイピーエン・ささみときゅうりの胡麻マヨサラダ・オレンジ	米・梅ひしお・菜飯/豚肉・かまぼこ・えび・はるさめ・しいたけ・人参・玉ねぎ・白菜・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	388kcal 15.5g 1.1g	ソフトせん	蒸しパン (いちごジャム)
6月23日 誕生会	金	チキンカレー・根菜スープ・中華和え・手作りデザート	米・じゃが芋・玉ねぎ・人参・鶏肉・カレールウ/玉ねぎ・ほうれん草・とうもろこし/きゅうり・人参・もやし/カップゼリーの素・白桃缶・みかん缶・黄桃缶・ホイップクリーム	452kcal 13.1g 2.3g	まめびよ ココア	サッポロポテト
6月26日	月	ナスと鶏ひき肉の甘辛丼・さつま汁・メロン	米・なす・人参・玉ねぎ・鶏ひき肉・ねぎ/さつまいも・大根・玉ねぎ・人参・豚肉/メロン	411kcal 15.6g 1.5g	ポテコ	なんちゃって 肉まん
6月27日	火	ごはん・小松菜と油揚げのみそ汁・鯨のかば焼き・なめたけ和え・いちごヨーグルト	米/小松菜・玉ねぎ・油揚げ/あじ/ほうれん草・もやし・人参・なめたけ/いちごヨーグルト	429kcal 18.7g 2.3g	オレンジ	たべっこ ベイビー
6月28日	水	ごはん・大根とねぎのすまし汁・鶏肉のアップルジンジャーソース・小松菜のしらす和え・バナナ	米/人参・大根・油揚げ・ねぎ/鶏肉・りんごジャム/小松菜・人参・もやし・しらす/バナナ	351kcal 19.2g 2.3g	黄桃缶	焼きじゃが
6月29日	木	ふりかけごはん・石狩汁・切干大根とハムのサラダ・冷凍みかん	米・ふりかけ/鮭・じゃが芋・大根・人参・玉ねぎ・こんにやく・とうもろこし・ねぎ/切干大根・ハム・人参・きゅうり・ごま/みかん	366kcal 15.5g 2.0g	バナナ	ぱりんこ
6月30日	金	かやくうどん・ささかまの磯部揚げ・フルーツポンチ	うどん・鶏肉・かまぼこ・しいたけ・玉ねぎ・人参・ねぎ・ほうれん草・油揚げ/ささかま・あおのり/白桃缶・みかん缶・バナナ	404kcal 17.5g 2.5g	ハッピーターン ミニ	おにぎり