

2022年06月

6月のこんだて

星ヶ丘二葉園
第二ふたば園

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01	ご飯 信田巻き かぼちゃのサラダ すまし汁(おふ・わかめ)	麦茶 	米、マカロニ、砂糖、黒砂糖、マヨネーズ、片栗粉、焼ふ、油	牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、きな粉	かぼちゃ1/4カット、にんじん、きゅうり、ホールコーン(トルト)、ねぎ、しいたけ、ごぼう、カットわかめ、本みりん、こしょう	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、しょうゆ(うすくち)、酢、食塩、本みりん、こしょう	クラッカー 牛乳100 ☆マカロニの黒蜜きなこ 牛乳130	エネルギー 601 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 20.7 g カルシウム 261 mg
02	ご飯 あじフライ れんこんのカレーきんぴら 納豆汁(山形県)	麦茶 	じゃがいも、米、つきこんにゃく、さといも(冷凍)、パン粉、油、小麦粉、砂糖	牛乳、あじ、米みそ(淡色辛みそ)、挽きわり納豆、豚ひき肉、卵、油揚げ、バター	れんこん、にんじん、ねぎ、なめこ、ごぼう、しょうが	かつおだし汁、酒、しょうゆ、食塩、カレー粉、こしょう	ビスケット 牛乳100 ☆じゃがバター 牛乳130	エネルギー 541 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 20.4 g カルシウム 235 mg
03	ご飯 鶏肉のマーマレード煮 スパゲティサラダ みそ汁(生揚げ・もやし)	麦茶 	米、生中華めん、スパゲティ、マヨネーズ、油、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、なると、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、コーン缶、キャベツ、マーマレード、にんじん、きゅうり、ねぎ、ホールコーン、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中華だしの素、酒、酢、食塩、こしょう	ウエハース 牛乳100 ☆おやつラーメン 牛乳130	エネルギー 623 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 17.6 g カルシウム 221 mg
04	ハヤシライス コールスロー スープ(コーン・小ねぎ) 麦茶		米、スティックパン(プレーン)、マヨネーズ、油、砂糖	豚こま	キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり、しめじ、万能ねぎ	ハヤシルー、コンソメ、しょうゆ(うすくち)、酢、ケチャップ、ウスターソース、食塩、こしょう	小魚 牛乳100 せんべい スティックパン 麦茶	エネルギー 502 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 17.1 g カルシウム 62 mg
06	カレーうどん きゅうりの華風サラダ オレンジ 麦茶		干しうどん、米、しらたき、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚こま、ツナ油漬缶、鮭フレーク、白ごま	オレンジ、もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ、しめじ、グリーンピース(冷凍)、りんごジャム	かつお・昆布だし汁、カレールー、しょうゆ、酢、食塩	味こんぶ 牛乳100 ☆鮭わかめご飯 牛乳130	エネルギー 578 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 17.7 g カルシウム 211 mg
07	ご飯 厚揚げの味噌炒め もやしのナムル すまし汁(ふ・水菜)	麦茶 	米、食パン、砂糖、ごま油、片栗粉、焼ふ	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、バター、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま	もやし、たまねぎ、チンゲンサイ、みずな、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、レモン果汁、干しいたけ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ(うすくち)、みりん、食塩、本みりん、しょうゆ	せんべい 牛乳100 ☆レモントースト 牛乳130	エネルギー 560 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 21.1 g カルシウム 298 mg
08	ご飯 鶏肉の塩こうじから揚げ ピーマンとやさいの炒めもの みそ汁(もやし・油揚げ)	麦茶 	米、小麦粉、ビーフン、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏むね肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、バター、油揚げ	たまねぎ、もやし、かぼちゃ1/4カット、にんじん、しめじ、ピーマン、黒きくらげ、しょうが	かつお・昆布だし汁、食塩、酒、しょうゆ、コンソメ	ウエハース 牛乳100 ☆パンパキンスコーン 牛乳130	エネルギー 614 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 20.3 g カルシウム 211 mg
09	ご飯 かじきのみそマヨネーズ焼 切干大根の炒め煮 相性汁	麦茶 	米、さつまいも、しらたき、砂糖、つきこんにゃく、小麦粉、油、マヨネーズ	牛乳、かじき、ヨーグルト(無糖)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、生クリーム、ベーコン	にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、グリーンピース(冷凍)、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、ほんだし、食塩、こしょう	コーンフレーク 牛乳100 ☆チーズケーキ風 牛乳130	エネルギー 580 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 21.7 g カルシウム 306 mg
10	ご飯 チンジャオロース ブロッコリーのおかかチーズ わかめスープ	麦茶 	米、蒸し中華麺、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚もも(千切り)、絹ごし豆腐、豚こま、カットチーズ4mm角、かつお節	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、もやし、茹でタノコ(千切り)、キャベツ、ピーマン、コーン缶、カットわかめ	中濃ソース、酒、しょうゆ、コンソメ、ケチャップ、食塩、しょうゆ(うすくち)、中華だしの素、こしょう	みかん缶 牛乳100 ☆焼きそば 牛乳130 	エネルギー 507 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 16.3 g カルシウム 250 mg
11	ミートスパゲティ 野菜スープ フルーチェ 麦茶		スパゲティ、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、粉チーズ	ホールトマト缶詰、たまねぎ、黄桃缶、キャベツ、にんじん、刻みこんぶ、ピーマン、にんにく	ケチャップ、コンソメ、中濃ソース、食塩、カレー粉	ビスコ 牛乳100 味こんぶ ドーナツ 麦茶	エネルギー 485 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 14.7 g カルシウム 210 mg
13	ご飯 五目たまご焼き ひじきとれんこんの炒り煮 のっぺい汁	麦茶 	米、さといも、焼ふ、砂糖、油、グラニュー糖、片栗粉	牛乳、卵、バター、鶏もも肉、さつまい揚げ、しらす干し	にんじん、たまねぎ、だいこん、れんこん、こまつな、ねぎ、ごぼう、ひじき	かつおだし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酒、食塩	せんべい 牛乳100 ☆お麩のラスク 牛乳130	エネルギー 548 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 23.2 g カルシウム 255 mg
14	ご飯 煮魚(カレイ) 納豆和え 豚汁	麦茶 	米、ロールパン、つきこんにゃく、じゃがいも、砂糖、油、ごま油、食パン(8枚切)	牛乳、かれい、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、豚こま、きな粉、かつお節	もやし、にんじん、ほうれんそう、だいこん、たまねぎ、ごぼう、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	クラッカー 牛乳100 ☆揚げパン 牛乳130	エネルギー 570 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 17.3 g カルシウム 235 mg
15	ベーコンピラフ ぐるぐるハンバーグ キャベツとチーズのサラダ コーンスープ	麦茶 	米、パン粉、油、砂糖、片栗粉、オリーブ油、ホットケーキ粉	牛乳、豚ひき肉、卵、カットチーズ4mm角、ベーコン	クリームコーン缶、たまねぎ、ホールトマト缶詰、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、干しぶどう、パセリ、いちごジャム・低糖度	中濃ソース、ケチャップ、酢、鶏がら、食塩、コンソメ、しょうゆ、パセリ粉、こしょう	ポーロ 牛乳100 おたのしみ 牛乳130 	エネルギー 680 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 27.7 g カルシウム 228 mg

※ 献立の平均栄養価 3歳以上児 エネルギー565Kcal 蛋白質 21.4g 脂質 19.8g カルシウム 237mg 鉄分 2mg

☆ は手作りのおやつです。3歳未満児 エネルギー 491Kcal 蛋白質 19.4g 脂質 18.7g カルシウム 304mg 鉄分 2mg

6月のこんだて

星ヶ丘二葉園
第二ふたば園

2022年06月

日 ノ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
16 (木)	ご飯 ポークチャップ 切干大根サラダ 洋風かき玉汁	麦茶 	米、じゃがいも、押麦、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚こま、卵、ツナ油漬缶	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、切り干しだいこん、きゅうり、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、酢、食塩、しょうゆ(うすくち)、こしょう	ビスケット 牛乳100 ☆ゆかりご飯 牛乳130 エネルギー 594 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 15.0 g カルシウム 242 mg
17 (金)	ご飯 マーボー豆腐 千草和え すまし汁(はんぺん・万能ねぎ)	麦茶 	米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、押し豆腐、豚ひき肉、はんぺん、かまぼこ(赤)、米みそ(淡色辛みそ)、卵(黄)、白ごま	りんご、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、ピーマン、万能ねぎ、干しいたけ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、本みりん、食塩、中華だしの素、シナモン	チーズ 牛乳100 ☆アップルパイ 牛乳130 エネルギー 635 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 27.8 g カルシウム 243 mg
18 (土)	焼きそば もやしのサラダ スープ(豆腐・小ねぎ) 麦茶		蒸し中華麺、油、砂糖、ごま油	豚こま、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶	もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、万能ねぎ、あおのり	中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩、酢、しょうゆ(うすくち)、ケチャップ、こしょう	クッキー 牛乳100 せんべい ドーナツ 麦茶 エネルギー 422 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 13.4 g カルシウム 79 mg
20 (月)	ご飯 豚肉と根菜のゴマ味噌炒め 豆腐サラダ かき玉汁(玉ねぎ・ニラ)	麦茶 	米、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、豚こま、押し豆腐、卵、バター、冷凍かにフレーク、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま	たまねぎ、れんこん、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、ホールコーン、にら、レモン果汁	かつおだし汁、しょうゆ(うすくち)、酒、酢、しょうゆ、ほんだし、食塩、本みりん	コーンフレーク 牛乳100 ☆マドレーヌ 牛乳130 エネルギー 575 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 21.4 g カルシウム 273 mg
21 (火)	ご飯 カレー コールスロー ショア	麦茶 	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豚こま、生クリーム、ツナ油漬缶	ぶどう天然果汁、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、イナアガー	カレールー、酢、食塩、こしょう	ボーロ 牛乳100 ☆あじさいゼリー 牛乳130 エネルギー 592 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 20.5 g カルシウム 404 mg
22 (水)	ご飯 白身魚のマヨネーズ焼き 野菜のゴマ和え 中華スープ	麦茶 	米、上新粉、マヨネーズ、ごま油、砂糖	牛乳、かれい、木綿豆腐、ピザ用チーズ、カットチーズ4mm角、かまぼこ(赤)、白ごま、粉チーズ	コーン缶、もやし、こまつな、キャベツ、ねぎ、にら、たまねぎ、にんじん	しょうゆ、鶏がら、食塩、しょうゆ(うすくち)、パセリ粉、こしょう	味こんぶ 牛乳100 ☆チーズとコーンのチヂミ 牛乳130 エネルギー 543 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 19.5 g カルシウム 360 mg
23 (木)	ご飯 豆腐と青菜のチャンプルー ポテトサラダ みそ汁(大根・キャベツ)	麦茶 	米、食パン(8枚切)、じゃがいも、マヨネーズ、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、押し豆腐、豚こま、卵、米みそ(淡色辛みそ)、生クリーム、ハム、バター	チンゲンサイ、だいこん、にんじん、きゅうり、キャベツ、ねぎ、ブルーベリージャム、しょうが	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、こしょう	小魚 牛乳100 ☆ブルーベリークリームサンド 牛乳130 エネルギー 618 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 24.6 g カルシウム 244 mg
24 (金)	肉みそ麺 れんこんきんぴら すまし汁(豆腐・みずな) 麦茶		焼きそばめん、米、つきこんにやく、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、カットチーズ4mm角、大豆粉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、白ごま、かつお節	れんこん、にんじん、みずな、ホールコーン(レトルト)、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酒、食塩、中華だしの素、本みりん、こしょう	せんべい 牛乳100 ☆おおかきチーズご飯 牛乳130 エネルギー 546 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 20.0 g カルシウム 295 mg
25 (土)	チャーハン マカロニサラダ スープ(わかめ・もやし) 麦茶		米、マカロニ、動物おかし、マヨネーズ、ごま油、油、砂糖	ハム	にんじん、もやし、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、コーン缶、にんにく、カットわかめ	しょうゆ、酢、鶏がら、しょうゆ(うすくち)、酒、食塩、こしょう	ビスケット 牛乳100 どうぶつおかし ウエハース 麦茶 エネルギー 385 kcal たんぱく質 9.1 g 脂 質 12.4 g カルシウム 30 mg
27 (月)	ご飯 千草焼き 納豆和え みそ汁(生揚げ・なす)	麦茶 	米、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、卵、挽きわり納豆、生揚げ、冷凍かにフレーク、米みそ(淡色辛みそ)、バター、かつお節	にんじん、もやし、ほうれんそう、なす、たけのこ(ゆで)、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、ほんだし	チーズ 牛乳100 ☆ミルクティードーナツ 牛乳130 エネルギー 556 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 19.5 g カルシウム 283 mg
28 (火)	しらすと大豆のかき揚げ丼 五目きんぴら すまし汁(豆腐・なめこ) 麦茶	 ☆せかいのごちそう~日本☆	米、小麦粉、砂糖、つきこんにやく、油、ごま油	牛乳、こしあん、木綿豆腐、大豆水煮缶詰、ベーコン、しらす干し	ごぼう、にんじん、たまねぎ、ピーマン、なめこ、にら、イナアガー	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、しょうゆ(うすくち)、食塩、みりん	クラッカー 牛乳100 ☆水ようかん 牛乳130 エネルギー 605 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 16.7 g カルシウム 252 mg
29 (水)	バターライス ホワイトシーグラタン 人参のクリームサラダ スープ(しめじ・玉ねぎ)	麦茶 	米、マカロニ、片栗粉、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、油、パン粉	牛乳、冷凍かにフレーク、バター、とろけるチーズ、むきえびL、ヨーグルト(無糖)	かぼちゃ1/4カット、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ホールコーン(レトルト)、しめじ、コーン缶、マッシュルーム、干しぶどう、パセリ	しょうゆ、鶏がら、本みりん、食塩、酢、酒、コンソメ、しょうゆ(うすくち)、パセリ粉、こしょう	バナナ 牛乳100 ☆かぼちゃもち 牛乳130 エネルギー 605 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 21.6 g カルシウム 277 mg
30 (木)	ご飯 さばの味噌煮 ズッキーニの炒め物 沢煮椀	麦茶 	米、小麦粉、砂糖、さつまいも、ごま油	牛乳、さば、バター、豚もも(千切り)、卵、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ズッキーニ、にんじん、コーン缶、たけのこ(ゆで)、ごぼう、しょうが、干しいたけ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酒、食塩、本みりん	せんべい 牛乳100 ☆カントリークッキー 牛乳130 エネルギー 627 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 25.8 g カルシウム 186 mg

※材料の仕入れ等で献立が変更になることがあります。ご了承ください。

☆ は手作りのおやつです。