

6月の献立表

令和4年度 一里山ひかりこども園

日	曜	メニュー	材料	午前・午後おやつ	エネルギー
1	水	御飯 松風焼き かぼちゃの煮物 みそ汁	・米 ・鶏ひき肉 玉ねぎ 葉ねぎ 人参 パン粉 牛乳 卵 ごま ・かぼちゃ ・さつまいも 白ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 あんこケーキ	未 413kcal 以 529kcal
2	木	御飯 ローストチキン ブロッコリーのマヨネーズ和え ミルクスープ	・米 ・鶏もも肉 玉ねぎ ・ブロッコリー 人参 コーン マヨネーズ ・クリームコーン ベーコン 玉ねぎ 牛乳	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 ☆そうめん	未 468kcal 以 567kcal
3	金	(保育参加) 御飯 たらの生姜煮 キャベツと炒り卵のサラダ すまし汁	・米 ・たら ・キャベツ ハム 卵 マヨネーズ ・白菜 えのき かにかまぼこ 白ねぎ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 クッキー	未 491kcal 以 616kcal
4	土	御飯 中華風旨煮 チンゲン菜ともやしの和え物 豆腐のスープ	・米 ・豚もも肉 ごま油 玉ねぎ 人参 たけのこ しいたけ ・チンゲン菜 もやし 人参 コーン 卵 ・絹ごし豆腐 わかめ 白ねぎ 人参	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぼたぼた焼き	未 334kcal 以 430kcal
5	日				
6	月	(郷土料理 広島) 御飯 ★呉の肉じゃが(広島) ピーマンのツナ和え みそ汁	・米 ・牛肉 じゃがいも 玉ねぎ しらたき ・ピーマン 人参 ツナ ねりごま ・大根 しめじ わかめ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 ♥★レモンケーキ(広島)	未 445kcal 以 549kcal
7	火	御飯 ぶりの味噌照り焼き ひじきと枝豆の炒め酢 のっぺい汁	・米 ・ぶり ・ひじき 人参 枝豆 コーン ・里芋 人参 大根 ごぼう 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 フルーツヨーグルト	未 456kcal 以 546kcal
8	水	☆クリームスパゲティ ごぼうサラダ 大豆のトマトスープ	・スパゲティ ベーコン 玉ねぎ しめじ ほうれん草 豆乳 ・ごぼう きゅうり 鶏ささ身 マヨネーズ ごま ・大豆 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ホールトマト	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 うめおにぎり	未 412kcal 以 537kcal
9	木	御飯 きくらげと卵の中華焼き ♥きゅうりとカニカマの酢の物 中華スープ	・米 ・豚ひき肉 きくらげ 卵 葉ねぎ じゃが芋 ごま油 ・わかめ きゅうり 春雨 かにかまぼこ ごま油 ・鶏ひき肉 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 干しいたけ ごま油	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 豆乳お好み焼き	未 426kcal 以 505kcal
10	金	御飯 あじのおろし煮 じゃが芋きんぴら 五目みそ汁	・米 ・あじ 大根 ・じゃが芋 人参 ピーマン ハム ・鶏もも肉 かぼちゃ 人参 ごぼう 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 オレンジゼリー	未 416kcal 以 502kcal
11	土	豚丼 れんこんの梅マヨ和え ちくわのすまし汁	・米 豚もも肉 玉ねぎ ・れんこん コーン マヨネーズ 梅肉 ・ちくわ 玉ねぎ 人参 えのき 白ねぎ	(am) 豆餅せんべい	未 288kcal 以 338kcal
12	日				
13	月	御飯 豚肉とパプリカの中華炒め 中華風和え物 冬瓜と春雨の彩り中華スープ	・米 ・豚もも肉 玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン 人参 ごま油 ・チンゲン菜 人参 卵 もやし ごま油 ・冬瓜 春雨 ハム しいたけ ごま油	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 でっちゃんかん	未 429kcal 以 520kcal
14	火	御飯 カレイの煮つけ 炒り豆腐 みそ汁	・米 ・カレイ ・木綿豆腐 鶏ひき肉 しらたき 干しいたけ 人参 玉ねぎ 卵 枝豆 ・わかめ 玉ねぎ 人参	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 麩のラスク	未 465kcal 以 558kcal
15	水	御飯 ☆鶏の唐揚げ キャベツのお浸し さつまいも汁	・米 ・鶏もも肉 ・キャベツ きゅうり 人参 かつお節 ・さつまいも 大根 人参 白菜 油揚げ 白ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 チーズトースト	未 444kcal 以 570kcal

16	木	御飯 オムレツ ポテトサラダ アスパラスープ	・米 ・卵 ベーコン 玉ねぎ 豆乳 ・じゃが芋 人参 枝豆 マヨネーズ ・アスパラガス 玉ねぎ 人参 鶏ひき肉	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 ♥かぼちゃの豆腐パン	未 471kcal 以 567kcal
17	金	御飯 鮭の照り焼き ブロッコリーと大豆のサラダ 豚汁	・米 ・鮭 ・ブロッコリー 大豆 ハム マヨネーズ ・豚もも肉 大根 人参 里芋 ごぼう こんにゃく 油揚げ 白ねぎ ごま油	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 きな粉おはぎ	未 458kcal 以 572kcal
18	土	御飯 チキンのチーズ焼き きゅうりと炒り卵のサラダ おくらスープ	・米 ・鶏もも肉 チーズ ・きゅうり 人参 ハム 卵 ごま油 ・おくら コーン 人参 玉ねぎ わかめ	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぼたぼた焼き	未 392kcal 以 511kcal
19	日				
20	月	カレーライス ココロサラダ 野菜スープ	・米 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 ルウ ・ごぼう 枝豆 人参 ベーコン マヨネーズ ・ほうれん草 コーン 人参 玉ねぎ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 パナナと♪ハーベスト	未 439kcal 以 549kcal
21	火	御飯 魚の梅焼き ピーマンとひき肉の甘辛炒め みそ汁	・米 ・さわら 梅肉 ・ピーマン 人参 しめじ 豚ひき肉 ・キャベツ 油揚げ わかめ 人参	(am) 牛乳 えび満月 (pm) 牛乳 たこ焼き	未 499kcal 以 539kcal
22	水	(保育参加) 御飯 鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め もやしとツナのサラダ 五目みそ汁	・米 ・鶏もも肉 じゃが芋 玉ねぎ 大豆 ・もやし ツナ きゅうり ハム ごま ごま油 ・さつまいも 人参 ごぼう 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 オレンジケーキ	未 444kcal 以 603kcal
23	木	御飯 ☆エビフライ トマトマリネ ズッキーニのスープ	・米 ・えび ・トマト 玉ねぎ ・豚ひき肉 ズッキーニ 玉ねぎ 人参	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 ☆フルーチェ	未 432kcal 以 556kcal
24	金	御飯 たらの味噌マヨ焼き ☆春雨ときゅうりの酢の物 すまし汁	・米 ・春雨 人参 きゅうり コーン みかん ごま ごま油 ・じゃが芋 しめじ 玉ねぎ 人参 白ねぎ	(am) 牛乳 野菜ハイハイ (pm) 牛乳 豆乳フレンチトースト	未 415kcal 以 513kcal
25	土	御飯 回鍋肉 もやしとニラの和え物 中華スープ	・米 ・豚もも肉 人参 キャベツ ピーマン しいたけ ・もやし ニラ 人参 鶏ささ身 ごま油 ・チンゲン菜 玉ねぎ 人参 しいたけ ごま油 オイスターソース	(am) 豆餅せんべい (pm) ♪ぼたぼた焼き	未 422kcal 以 329kcal
26	日				
27	月	御飯 豚肉と玉ねぎのカレー炒め おくらとかまぼこの海苔和え 五目みそ汁	・米 ・豚もも肉 玉ねぎ ピーマン カレー粉 ・おくら かまぼこ のり かつお節 ・じゃが芋 人参 ごぼう 白ねぎ 油揚げ	(am) 牛乳 ハイハイ (pm) 牛乳 フルーツカクテル	未 428kcal 以 520kcal
28	火	あけぼのごはん 鶏肉の西京焼き ブロッコリーの三色サラダ 麩のすまし汁	・米 鮭 たくあん 枝豆 卵 ごま ・鶏もも肉 ・ブロッコリー 人参 コーン ・麩 みつば えのき 玉ねぎ	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ♪ホームパイ	未 443kcal 以 542kcal
29	水	御飯 れんこんハンバーグ 切干大根のごまマヨサラダ 豆乳入りかぼちゃみそ汁	・米 ・牛ひき肉 豚ひき肉 玉ねぎ れんこん パン粉 卵 ・切干大根 人参 きゅうり ごま マヨネーズ ・豆乳 かぼちゃ 玉ねぎ ほうれん草	(am) 牛乳 あんぱんまんせんべい (pm) 牛乳 ポンデケーキ	未 412kcal 以 527kcal
30	木	コッペパン ポークビーンズ キャベツのペーコトレッシング和え コーンスープ	・コッペパン ・大豆 豚もも肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ホールトマト ・キャベツ 小松菜 ベーコン ・コーンスープ	(am) 牛乳 うす焼きサラダ (pm) 牛乳 ひじきの御飯	未 427kcal 以 562kcal

※季節や業者の仕入れなどにより、メニューを変更することがあります。ご了承ください。

※市販のおやつの日には、♪をつけています。午前のおやつは市販品になります。

※★は伝統食を取り入れたメニュー、☆はばんだ組の6月生まれのお友達のリクエストメニューです。

※以上児のカロリー基準は、560kcalです。未満児のカロリー基準は、460kcalです。

※♥は新しく取り入れたメニューです。

※水曜日は、鉄分とカルシウムを多く含む牛乳を提供します。