

日	曜	献立名	午後 おやつ	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	6:15 おやつ	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
2	月	ポークストロガノフ ツナポテトサラダ 野菜スープ メロン	牛乳 ★チーズサンド	米 油 バター じゃがいも マヨネーズ 食パン ハヤシルー	豚肉 生クリーム ツナ チーズ 牛乳	パセリ 玉ねぎ しめじ 人参 きゅうり コーン きやべつ メロン	麦茶 せんべい	636 21.2
3	火	ロールパン チキンミートローフ ハムサラダ コンソメスープ バナナ	牛乳 ★鶏飯おむすび	ロールパン パン粉 油 米 油	鶏ひき肉 たまご 豆腐 ロースハム 牛乳 鶏もも肉	コーン たまねぎ 人参 きゅうり きやべつ 赤ピーマン えのき あさつき バナナ	麦茶 せんべい	583 22.2
4	水	麦ごはん れんこんハンバーグ 切り干し大根サラダ 白菜と油揚げの味噌汁 すいか	牛乳 ★海苔じゃこチップス	米 押し麦 パン粉 油 餃子の皮 マヨネーズ	豚ひき肉 豆腐 ロースハム たまご 油揚げ じゃこ 牛乳 青のり	たまねぎ にんじん れんこん 切り干し大根 きゅうり 白菜 すいか	麦茶 せんべい	568 22.8
5	木	味噌ラーメン チーズはんぺんフライ ブロッコリーのおかか和え バナナ	麦茶 ★五平餅	中華麺 油 米 小麦粉 パン粉 白ごま	豚肉 なると はんぺん 鰹節 たまご	きやべつ もやし ニラ にんじん コーン にんにく しょうが ブロッコリー	麦茶 せんべい	560 21.8
6	金	じゃこビー丼 冷しゃぶサラダ 中華わかめスープ メロン	牛乳 ★どらもち	米 油 砂糖 白ごま 白玉粉 上新粉	じゃこ 豚肉 わかめ 豆腐 たまご 牛乳 あずき	ピーマン きゅうり きやべつ にんじん もやし しめじ 葉ねぎ メロン	麦茶 せんべい	570 19.8
7	土	チキンライス ツナサラダ わかめスープ ヨーグルト	牛乳 ★醤油コーンおむすび	米 油 バター	鶏肉 ツナ 豆腐 わかめ ヨーグルト 牛乳	にんじん たまねぎ ピーマン アスパラ きやべつ コーン 赤ピーマン ねぎ	麦茶 せんべい	582 21.9
9	月	ロコモコ丼風 ハッシュドポテト カラフルサラダ オニオンスープ メロン	麦茶 ★あじさいゼリー おせんべい	米 油 砂糖 パン粉	豚ひき肉 豆腐 ロースハム たまご	きやべつ コーン きゅうり 赤きやべつ 玉ねぎ えのき 葉ねぎ メロン	麦茶 せんべい	564 16.2
10	火	ロールパン クリスピーチキン やみつきサラダ ポテトスープ バナナ	牛乳 ★ちーずおかかおむすび	ロールパン コーンフレーク 小麦粉 じゃがいも 米 白ごま	鶏肉 塩昆布 牛乳 ベーコン たまご 鰹節 チーズ	きやべつ にんじん 玉ねぎ バナナ	麦茶 せんべい	604 22.9
11	水	ごはん コーンコロッケ コールスロー あおさと豆腐の味噌汁 すいか	牛乳 ★マーブルケーキ	米 油 じゃがいも パン粉 小麦粉 マヨネーズ ミックス粉 バター	豚ひき肉 たまご 豆腐 たまご 牛乳 あおさ	たまねぎ にんじん コーン きやべつ きゅうり すいか	麦茶 せんべい	577 16.4
12	木	冷やしきつねうどん とうがんのそぼろ煮 バナナ	牛乳 ★たこ焼き風おにぎり	うどん 米 油 小麦粉 マヨネーズ	なると 油揚げ 鶏ひき肉 ツナ 生揚げ 牛乳 鰹節 青のり	もやし きゅうり とうがん そら豆 にんじん バナナ きやべつ 葉ねぎ	麦茶 せんべい	575 19.9
13	金	カレーライス アスパラガスサラダ 豆腐とたまごのスープ メロン	麦茶 ★フルーチェ ウエハース	米 油 じゃがいも カレールー バター 片栗粉	豚肉 ツナ たまご 豆腐 牛乳	玉ねぎ にんじん アスパラガス きやべつ コーン 赤ピーマン 葉ねぎ メロン みかん缶 もも缶 バナナ	麦茶 せんべい	610 19.2
14	土	チャーマヨ丼 肉じゃが ポイルブロッコリー 豆腐とえのきの味噌汁 バナナ	牛乳 ★じゃここぶおにぎり	米 マヨネーズ じゃがいも	焼豚 豚肉 豆腐 牛乳 じゃこ こぶ	きやべつ たまねぎ にんじん ブロッコリー えのき バナナ	麦茶 せんべい	586 22.4
16	月	ごはん 鶏のねぎソースかけ 豆腐とじゃこのサラダ 春雨と白菜のスープ メロン	牛乳 ★オレンジフレンチトースト	米 油 砂糖 春雨 バター 食パン	鶏肉 じゃこ 豆腐 たまご 牛乳	玉ねぎ ねぎ きやべつ きゅうり にんじん 白菜 しいたけ メロン オレンジジュース	麦茶 せんべい	547 23.2

♪栄養量は4歳児の量です

♪食材料の都合により献立を一部変更することがあります

♪タ方のおやつは栄養価は含まれていません

♪おやつ★印は園内の手作りメニューです



日 曜	献立名	おやつ 午後	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	6:15 おやつ	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
17 火	ロールパン 鮭のムニエル イタリアンサラダ オニオンスープ バナナ	牛乳 ★きつねおむすび	ロールパン 小麦粉 バター マヨネーズ 米 油 白ごま	鮭 チーズ ウインナー わかめ 牛乳 油揚げ	きやべつ きゅうり コーン たまねぎ えのき バナナ	麦茶 せんべい	576 22.8
18 水	おしやれジャコビー井 鶏の味噌焼き 野菜のお浸し 白菜とわかめの味噌汁 メロン	牛乳 ★シュガーパイ	米 油 白ごま パイ生地 グラニュー糖	じゃこ 鶏肉 わかめ 牛乳 たまご	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン しょうが きやべつ ほうれん草 にんじん 白菜 メロン	麦茶 せんべい	568 23.4
誕生日会 19 木	てりやきバーガー ペンネサラダ アンパンマンポテト たまごとわかめのスープ すいか	 牛乳 ★バナナクレープ	バーガーパン ペンネ 小麦粉 マヨネーズ ポテト	鶏肉 ちくわ ツナ 生クリーム たまご わかめ 牛乳	きやべつ きゅうり にんじん コーン たまねぎ すいか ばなな	麦茶 せんべい	632 24.2
20 金	ポロネーゼスパゲッティー コーンサラダ ポテトスープ ヨーグルト	牛乳 ★鮭わかめおむすび	スパゲッティー 油 じゃがいも 米	豚ひき肉 粉チーズ ロースハム 鶏肉 ヨーグルト 鮭 わかめ 牛乳	玉ねぎ にんじん ピーマン セロリー なす トマト 水煮トマト きゅうり きやべつ 黄ピーマン	麦茶 せんべい	571 23.4
21 土	ブルコギ井 ポテトきんぴら とうふとねぎの味噌汁 バナナ	牛乳 ★じゃこおかかおむすび	米 油 じゃがいも	豚肉 ベーコン 豆腐 わかめ 牛乳 じゃこ 鰹節	しょうが にんにく 赤ピーマン えのき ニラ もやし にんじん 玉ねぎ ピーマン ねぎ バナナ	麦茶 せんべい	583 21.5
23 月	トマトキーマカレー ハワイアンサラダ ジュリエヌスープ メロン	牛乳 ★きな粉クリームサンド	米 油 砂糖 食パン カレールー	豚ひき肉 大豆 ベーコン きな粉 生クリーム 牛乳	玉ねぎ にんじん トマト コーン きやべつ きゅうり レーズン パイン えのき メロン	麦茶 せんべい	623 21.8
24 火	天然酵母の牛乳パン 鶏肉のBBQ焼き スナップエンドウのソテー オニオンスープ すいか	麦茶 ★シリアルヨーグルト	ロールパン 小麦粉 バター コーンフレーク 砂糖	鶏肉 ヨーグルト	しょうが たまねぎ りんご スナップエンドウ コーン たまねぎ えのき ばせり バナナ みかん缶 白桃缶	麦茶 せんべい	554 22.4
25 水	ジュシー 鮭の塩麴焼き ブロッコリーのお浸し もずくスープ メロン	牛乳 ★ハムカツサンド	米 油 食パン マーガリン 小麦粉 パン粉	ひじき 豚肉 油揚げ 鮭 鰹節 もずく ちくわ ハム たまご	しめじ にんじん ブロッコリー ねぎ メロン	麦茶 せんべい	560 23.4
26 木	かきたまうどん 冬瓜の筑前煮風 ゼリー	牛乳 ★ぶたそぼろおにぎり	うどん 油 片栗粉 米	鶏肉 鰹節 たまご ちくわ 豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ にんじん えのき 葉ねぎ 冬瓜 干しシイタケ そら豆	麦茶 せんべい	562 23.7
27 金	ごはん かじきの味噌焼き ひじきとチーズのサラダ じゃがいもとわかめの味噌汁 メロン	牛乳 ★バナナケーキ	米 じゃがいも ミックス粉 バター	かじき ひじき チーズ わかめ ロースハム 牛乳 たまご	きやべつ にんじん たまねぎ メロン バナナ	麦茶 せんべい	586 20.8
28 土	ツナチャーハン ブロッコリーのマヨネーズ和え 中華わかめスープ バナナ	牛乳 ★塩昆布おむすび	米 油 マヨネーズ	ツナ ちくわ わかめ 豆腐 牛乳 塩こぶ	玉ねぎ にんじん コーン ブロッコリー 葉ねぎ バナナ	麦茶 せんべい	567 16.6
30 月	豚すき井 みそかんぷら ブロッコリー 豆腐の味噌汁 バナナ	牛乳 焼ドーナツ	米 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	豚肉 豆腐 牛乳	玉ねぎ にんじん えのき 葉ねぎ ブロッコリー バナナ	麦茶 せんべい	626 22.1

今月の食育

幼児クラス；マナー教室

そら豆のさやだし
ピーマンの種取り
(じゃこビー作り)
梅ジュースづくり
じゃがいもクッキング



保育園で初めて食べる食材がないようにしてください。
新しい食材は最低2回以上おうちで試し食べをしておいてください。
どうしても食べられない食材は事前にお申し出ください。代替え食品を使用した献立を提供いたします。

園の基準	570 21
6月の平均値	583 21.4