



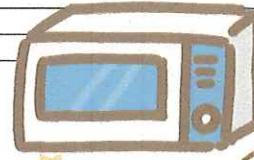
令和6年6月の予定献立表



丸森ひまわりこども園 未満児

絵本メニュー (魔法のでんしレンジ)

ある日、家にふしぎなでんしレンジがとどいた。
パパがお皿を入れて、食べたいものを歌うと、...
はちべこりんりん♪
はちべこりんりん♪
オムライスが食べたいな。
チーン!!!!
空っぽのはずのお皿にごちそうが登場!!!



日付	3日					4日	5日	6日	7日	8日
午前おやつ	アンパンマンせんべい 麦茶					星食べよ 麦茶	はりんこ 麦茶	クラッカー 麦茶	野菜ジュース	アンパンマンせんべい 麦茶
昼食	◎印・手作りおやつ ★印・地産地消の日 (丸森の野菜を使用します)					ごはん サバの味噌煮 ウインナーと小松菜ソテー (ウインナー、玉ねぎ、コーン、小松菜) みそ汁 (春雨、人参、わかめ、玉ねぎ、ウインナー) バナナ	ミートパスタ (玉ねぎ、人参、ピーマン、ナス、パスタ) ツナサラダ (ツナ、ブロッコリー、コーン) 具沢山汁 <small>(人参、人参、鶏手、鶏手、小松菜、長ネギ、高野豆腐)</small> 豆乳プリン	ごはん 八宝菜 (豚肉、白菜、玉ねぎ、人参) ナムル (もやし、胡瓜、人参) 餃子 グレープフルーツ	ごはん ホックの塩焼き ひじきサラダ (ひじき、胡瓜、人参、コーン) わかめと豆腐のスープ (豆腐、長ねぎ) オレンジ	ごはん 豚肉の厚揚げ炒め (豚肉、厚揚げ、玉ねぎ、人参) 小松菜のおかか和え (小松菜、もやし、糸かつお) みそ汁 (じゃがいも、わかめ、長ネギ) フルーツ せんべい・麦茶 エネルギー：573kcal脂質：17.8g たんぱく質：22.5g塩分：1.6g
午後おやつ	◎おほかおにぎり 麦茶 エネルギー：572kcal脂質：18.2g たんぱく質：19.9g塩分：1.6g					おからの爽クッキー 牛乳 エネルギー：567kcal脂質：21.1g たんぱく質：24.6g塩分：1.5g	クラッカー 牛乳 エネルギー：546kcal脂質：18.2g たんぱく質：22.0g塩分：1.7g	◎コーンフレークおこし 牛乳 エネルギー：540kcal脂質：17.2g たんぱく質：21.0g塩分：1.4g	米粉のカップケーキ 牛乳 エネルギー：551kcal脂質：19.7g たんぱく質：22.0g塩分：1.9g	ビスケット・牛乳 エネルギー：500kcal脂質：15.4g たんぱく質：22.0g塩分：1.5g
日付	10日					11日	12日	13日	14日	15日
午前おやつ	ゼリー					星食べよ 麦茶	はりんこ 麦茶	クラッカー 麦茶	せんべい 麦茶	ゼリー
昼食	ごはん ミートポークマトソース (ミートポーク、玉ねぎ、しめじ、ピーマン) ポテトサラダ (じゃがいも、胡瓜、人参、コーン) コンソメスープ (ウインナー、コーン、キャベツ) グレープフルーツ					ごはん 鮭のタルタル焼き (鮭、玉ねぎ) ちくわと白菜のさっと煮 (ちくわ、白菜、人参、ほうれん草) みそ汁 (なめこ、長ねぎ、わかめ) 手作りゼリー	ごはん ひじき入り厚揚げ玉子 (人参、玉ねぎ、ツナ、ひじき) ほうれん草ソテー <small>(ほうれん草、赤ピーマン、玉ねぎ、ウインナー)</small> 春雨スープ (春雨、小松菜、玉ねぎ) ゴールドキウイ	ごはん から揚げ 小松菜お浸し (小松菜、竹輪、もやし、人参) 大根のみそ汁 (大根、わかめ、長ねぎ) バナナ	ごはん 豆腐の肉そぼろ (豆腐、ひき肉、玉ねぎ、人参、長ねぎ) ジャーマンポテト (じゃがいも、玉ねぎ、ウインナー) コンソメスープ (小松菜、玉ねぎ、コーン、人参) オレンジ	ごはん 豆腐のステーキ (木綿豆腐、豚肉、玉ねぎ、人参) ほうれん草サラダ (ほうれん草、もやし、コーン) みそ汁 (刻み油揚げ、大根) フルーツ
午後おやつ	◎スイートポテト 牛乳 エネルギー：530kcal脂質：18.8g たんぱく質：18.1g塩分：1.2g					◎ブラウニー 牛乳 エネルギー：571kcal脂質：16.5g たんぱく質：24.0g塩分：1.7g	◎ゆかりおにぎり 麦茶 エネルギー：577kcal脂質：10.8g たんぱく質：18.9g塩分：1.5g	カルシウムウエハース 牛乳 エネルギー：571kcal脂質：18.5g たんぱく質：21.2g塩分：1.2g	◎マシュマロサンド 牛乳 エネルギー：545kcal脂質：20.1g たんぱく質：19.6g塩分：1.1g	せんべい・麦茶 エネルギー：500kcal脂質：15.4g たんぱく質：22.0g塩分：1.5g
日付	17日					18日	19日	20日	21日	22日
午前おやつ	星食べよ 麦茶					はりんこ 麦茶	クラッカー 麦茶	ゼリー	アンパンマンせんべい 麦茶	野菜ジュース
昼食	ごはん ほっけの漬け焼き ブロッコリーおかか和え (ブロッコリー、もやし、糸かつお) みそ汁 (キャベツ、人参、長ネギ) 手作りゼリー					ロールパン 照り焼きハンバーグ マカロニサラダ (マカロニ、胡瓜、人参、コーン) コンソメスープ (コーン、ウインナー、玉ねぎ) グレープフルーツ	ごはん ボークチャップ (豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ピーマン) わかめサラダ (わかめ、胡瓜、ツナ、コーン) ピーマンソテー (ピーマン、ひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン) バナナ	ごはん チキンカツ ツナとオクラの和え物 (ツナ、オクラ、白菜) わかめスープ (わかめ、コーン、長ネギ) フルーツポンチ	ごはん さわらの味噌マヨ焼き 切干大根の煮物 <small>(切干大根、玉ねぎ、人参、しらたき、いわげん)</small> 里芋のみそ汁 (里芋、豆腐、わかめ) オレンジ	ごはん なすみそ炒め (豚肉、ナス、ピーマン) 小松菜のナムル (小松菜、もやし、人参) みそ汁 (ほうれん草、高野豆腐) フルーツ
午後おやつ	クラッカー 牛乳 エネルギー：535kcal脂質：18.0g たんぱく質：18.2g塩分：1.1g					◎おさつまフィン 麦茶 エネルギー：584kcal脂質：17.2g たんぱく質：19.4g塩分：1.7g	◎フライドポテト 麦茶 エネルギー：576kcal脂質：16.4g たんぱく質：21.2g塩分：1.2g	◎ごまちらすこう 麦茶 エネルギー：578kcal脂質：18.1g たんぱく質：21.6g塩分：1.4g	たい焼き 牛乳 エネルギー：564kcal脂質：13.4g たんぱく質：21.9g塩分：1.8g	クラッカー 麦茶 エネルギー：520kcal脂質：15.4g たんぱく質：22.0g塩分：1.5g
日付	24日					25日	26日	27日	28日	29日
午前おやつ	野菜とりんごジュース					星食べよ 麦茶	はりんこ 麦茶 絵本メニュー	クラッカー 麦茶	ゼリー	せんべい 麦茶
昼食	ごはん バーベキューチキン かぼちゃサラダ (かぼちゃ、きゅうり、人参) 野菜スープ (白菜、ほうれん草、ウインナー) オレンジ					ごはん 魚のポテト焼き (ホキ、じゃがいも) もやしと胡瓜和え (もやし、胡瓜、ツナ) しめじみそ汁 (しめじ、豆腐) バナナ	オムライス (卵、ウインナー、人参、玉ねぎ) ブロッコリーのサラダ (ブロッコリー、もやし) コンソメスープ (じゃがいも、玉ねぎ、コーン、人参) りんごゼリー	ごはん 麻婆豆腐 (豚肉、ひき肉、玉ねぎ、人参、しいたけ、ニラ) 人参しりしり (人参、ツナ) ごぼうサラダ (ごぼう、人参、コーン) ゴールドキウイ	ごはん 肉じゃが (豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しらたき、いわげん) コールスローサラダ (キャベツ、人参、胡瓜、コーン) シューマイ グレープフルーツ	ごはん 豚肉の生姜焼き (豚肉、玉ねぎ、もやし、ピーマン) わかめのナムル (わかめ、きゅうり、キャベツ) みそ汁 (大根、わかめ) フルーツ
午後おやつ	◎スコーン 牛乳 エネルギー：535kcal脂質：20.1g たんぱく質：21.1g塩分：1.5g					カルシウムせんべい 牛乳 エネルギー：575kcal脂質：16.1g たんぱく質：19.9g塩分：1.4g	◎きなこ蒸しパン 麦茶 エネルギー：557kcal脂質：14.5g たんぱく質：24.2g塩分：1.4g	◎クッキー 麦茶 エネルギー：581kcal脂質：15.3g たんぱく質：18.7g塩分：1.7g	◎手作りプリン エネルギー：535kcal脂質：18.4g たんぱく質：18.2g塩分：1.5g	ビスケット・牛乳 エネルギー：527kcal脂質：12.4g たんぱく質：21.6g塩分：1.8g

3歳未満児...エネルギー 481kcal(467) たんぱく質 19.9g(19.8) 脂質 14.7g(13.0) 塩分 1.3g(1.4)
3歳以上児...エネルギー 553kcal(574) たんぱく質 21.1g(24.4) 脂質 16.8g(15.9) 塩分 1.5g(1.5)
※()内は給与栄養目標量です。栄養価には含まれていません。

※都合により一部変更する場合があります。