



令和6年6月の予定献立表

※黄色い枠の日は、完全給食の日になっています

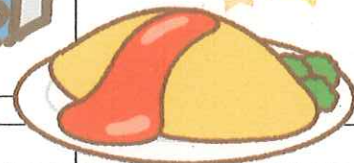
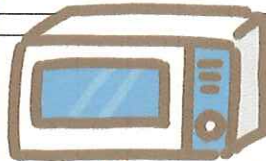


丸森ひまわりこども園 以上児

絵本メニュー

(魔法のでんしレンジ)

ある日、家にも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、..
 はらべこりんりん♪
 はらべこりんりん♪
 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	
日付							
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) 完全給食 ごはんのいらない日 5日、18日、26日	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 (人参、じゃがいも、長ねぎ) 手作りゼリー	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 (大根、人参、豆乳、豆腐、小松菜、長ネギ、高野豆腐) 豆乳プリン	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	ホッケの塩焼き 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	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 たんばく質：22.5g塩分：1.6g
午後おやつ							
日付	3日	4日	5日	6日	7日	8日	
昼食	鶏肉塩こうじ焼き スティックサラダ (大根、胡瓜、人参) 春雨スープ (春雨、人参、わかめ、玉ねぎ、ウインナー) バナナ	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 (人参、じゃがいも、長ねぎ) 手作りゼリー	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 (大根、人参、豆乳、豆腐、小松菜、長ネギ、高野豆腐) 豆乳プリン	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	ホッケの塩焼き 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	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 たんばく質：22.5g塩分：1.6g
午後おやつ	◎おかかおにぎり 麦茶	おからの実クッキー 牛乳	クラッカー 牛乳	◎コーンフレークおこし 牛乳	米粉のカップケーキ 牛乳	ビスケット・牛乳	
	エネルギー：572kcal脂質：18.2g たんばく質：19.9g塩分：1.6g	エネルギー：567kcal脂質：21.1g たんばく質：24.6g塩分：1.5g	エネルギー：546kcal脂質：18.2g たんばく質：22.0g塩分：1.7g	エネルギー：540kcal脂質：17.2g たんばく質：21.0g塩分：1.4g	エネルギー：551kcal脂質：19.7g たんばく質：22.0g塩分：1.9g	エネルギー：500kcal脂質：15.4g たんばく質：22.0g塩分：1.5g	
日付	10日	11日	12日	13日	14日	15日	
昼食	ミートポルトマトソース (ミートポルト、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	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	ひじき入り厚焼き玉子 (人参、玉ねぎ、ツナ、ひじき) ほうれん草ソテー (ほうれん草、卵、ピーマン、玉ねぎ、ウインナー) 春雨スープ (春雨、小松菜、玉ねぎ) ゴールドキウイ	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	豆腐の肉そぼろ (豆腐、ひき肉、玉ねぎ、人参、長ねぎ) シャーマンポテト (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	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	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	◎ブラウニー 牛乳	◎ゆかりおにぎり 麦茶	カルシウムウエハース 牛乳	◎マシュマロサンド 牛乳	せんべい・麦茶	
	エネルギー：530kcal脂質：18.8g たんばく質：18.1g塩分：1.2g	エネルギー：571kcal脂質：16.5g たんばく質：24.0g塩分：1.7g	エネルギー：577kcal脂質：10.8g たんばく質：18.9g塩分：1.5g	エネルギー：571kcal脂質：18.5g たんばく質：21.2g塩分：1.2g	エネルギー：545kcal脂質：20.1g たんばく質：19.6g塩分：1.1g	エネルギー：500kcal脂質：15.4g たんばく質：22.0g塩分：1.5g	
日付	17日	18日	19日	20日	21日	22日	
昼食	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	ポークチャップ (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) ビーフソテー (ビーフ、ひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン) バナナ	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	さわらの味噌マヨ焼き 切干大根の煮物 (切干大根、玉ねぎ、人参、しらたき、いんげん) 里芋のみそ汁 (里芋、豆腐、わかめ) オレンジ	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	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	◎おさつまフィン 麦茶	◎フライドポテト 麦茶	◎ごまちゃんすこう 麦茶	たい焼き 牛乳	ゼリー	
	エネルギー：535kcal脂質：18.0g たんばく質：18.2g塩分：1.1g	エネルギー：584kcal脂質：17.2g たんばく質：19.4g塩分：1.7g	エネルギー：576kcal脂質：16.4g たんばく質：21.2g塩分：1.2g	エネルギー：578kcal脂質：18.1g たんばく質：21.6g塩分：1.4g	エネルギー：564kcal脂質：13.4g たんばく質：21.9g塩分：1.8g	エネルギー：520kcal脂質：15.4g たんばく質：22.0g塩分：1.5g	
日付	24日	25日	26日	27日	28日	29日	
昼食	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	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	絵本メニュー 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	麻婆豆腐 (豆腐、ひき肉、玉ねぎ、人参、しいたけ、二郎) 人参しりしり ブロッコリーのサラダ (ブロッコリー、もやし) ごぼうサラダ (ごぼう、人参、コーン) ゴールドキウイ	肉じゃが (豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しらたき、いんげん) コールスローサラダ (人参、ツナ) シウマイ グレープフルーツ	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	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	カルシウムせんべい 牛乳	◎きなこ蒸しパン 麦茶	◎クッキー 麦茶	手作りプリン	ビスケット・牛乳	
	エネルギー：535kcal脂質：20.1g たんばく質：21.1g塩分：1.5g	エネルギー：575kcal脂質：16.1g たんばく質：19.9g塩分：1.4g	エネルギー：557kcal脂質：14.5g たんばく質：24.2g塩分：1.4g	エネルギー：581kcal脂質：15.3g たんばく質：18.7g塩分：1.7g	エネルギー：535kcal脂質：18.4g たんばく質：18.2g塩分：1.5g	エネルギー：527kcal脂質：12.4g たんばく質：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。栄養価にごはんも含まれています。

※都合により一部変更する場合があります。