

# 予定献立表(通園) 令和5年6月分

実施日	献立名		材 料 名			栄養価 (区分3・おやつ除く)	おやつ
	主食	副食	熱やカになる	体を作る	体の調子を整える		
1 木	ごはん (ふりかけ)	ぎせい豆腐 ブロッコリーとアスパラのサラダ じゃがいもとほうれん草の味噌汁 くだもの(りんご)	米、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豆腐、卵、鶏ひき肉、米みそ	ブロッコリー、りんご、アスパラガス、ほうれん草、にんじん、しいたけ、グリーンピース	エネルギー 360 たんぱく質 16.8 カルシウム 161 食物繊維 2.3 食塩 1.5	ミルクゼリー(ジャム)
		牛乳					
2 金	ごはん	ふわふわミートボールのトマトシチュー 野菜炒め(キャベツ小松菜しめじ) ズッキーニと万能ねぎのスープ くだもの(キウイ) ダノン	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、パン粉	ダノン、豚ひき肉、牛ひき肉、豆腐、卵、牛乳、バター	ズッキーニ、キャベツ、ゴーレデンキウイ、トマト缶、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、こまつな、たまねぎ、しめじ	エネルギー 347 たんぱく質 13.9 カルシウム 173 食物繊維 2.7 食塩 1.2	おかき
5 月	ごはん (非常食)	すきやき/鱈のソテー(非常食) かぼちゃとブロッコリーのごまあえ かぶとかぶの葉の味噌汁 くだもの(白桃缶) 牛乳	砂糖、ごま	牛乳、米みそ	かぶ、かぼちゃ、白桃缶、ブロッコリー、かぶの葉	エネルギー 340 たんぱく質 13.5 カルシウム 150 食物繊維 2.7 食塩 1.7	りんご蒸しパン 
		総合防災訓練					
6 火	食パン (ママーレード)	オムレツ キャベツ人参のごまマヨサラダ なすと青梗菜のスープ くだもの(すいか) 牛乳	食パン、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、ごま	牛乳、卵、ハム、チーズ	すいか、キャベツ、なす、トマト缶、たまねぎ、チンゲンサイ、ママーレード、にんじん、いんげん	エネルギー 377 たんぱく質 15.7 カルシウム 206 食物繊維 4.2 食塩 1.7	きな粉ミルクゼリー
7 水	ごはん	豆腐のチーズ焼き キャベツいんげん人参のソテー かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 くだもの(黄桃缶) 牛乳	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豆腐、チーズ、米みそ	かぼちゃ、黄桃缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、いんげん	エネルギー 334 たんぱく質 11.9 カルシウム 203 食物繊維 3.5 食塩 1.7	プリン 
8 木	ごはん	鶏肉ピカタ風(銀あん) ポテトサラダ 大根とほうれん草のスープ くだもの(りんご) ヨーグルト	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、片栗粉、小麦粉	鶏肉、卵、チーズ、ヨーグルト	だいこん、りんご、ほうれん草、たまねぎ、にんじん	エネルギー 348 たんぱく質 15.9 カルシウム 120 食物繊維 1.8 食塩 1.2	とろける杏仁豆腐
9 金	カレー ライス	フレンチサラダ かぶとかぶの葉のスープ くだもの(みかん) 牛乳	米、じゃがいも、油、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、生クリーム、バター、チーズ	かぶ、みかん缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト、きゅうり、かぶの葉、にんにく	エネルギー 398 たんぱく質 13.0 カルシウム 159 食物繊維 2.9 食塩 1.3	フルーツヨーグルト
12 月	ごはん	ぶりのみぞれあんかけ 白菜と人参のゆかり和え じゃがいもとチンゲン菜の味噌汁 くだもの(バナナ) 牛乳	米、じゃがいも、片栗粉	牛乳、ぶり、米みそ	はくさい、かぶ、バナナ、にんじん、チンゲンサイ	エネルギー 341 たんぱく質 15.6 カルシウム 138 食物繊維 2.2 食塩 1.1	ミルク餅(きな粉)
13 火	しらす ごはん	ブロッコリー豆腐 切り干し大根煮つけ 里芋と万能ねぎの味噌汁 くだもの(キウイ) ダノン	里芋、米、砂糖、片栗粉	卵、ダノン、油揚げ、しらす、米みそ	ゴーレデンキウイ、ブロッコリー、バナナ、にんじん、ねぎ、切り干しだいこん	エネルギー 339 たんぱく質 15.5 カルシウム 207 食物繊維 2.8 食塩 1.7	バナナマフィン 
14 水	卵とじ うどん	松風焼き ツナひききサラダ くだもの(メロン) 牛乳	うどん、砂糖、油、片栗粉、ごま、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、卵、ツナ缶、米みそ	メロン、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、ひじき、いんげん	エネルギー 347 たんぱく質 18.0 カルシウム 162 食物繊維 4.4 食塩 2.3	ココア蒸しパン
15 木	ごはん	肉団子スープ煮 キャベツとブロッコリーのごまあえ なすと小松菜のスープ くだもの(黄桃缶) 牛乳	米、砂糖、はるさめ、片栗粉、ごま	牛乳、豚ひき肉、卵	はくさい、なす、ブロッコリー、黄桃缶、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、しょうが	エネルギー 355 たんぱく質 15.1 カルシウム 167 食物繊維 3.0 食塩 1.3	フレンチトースト

# 城南分園

実施日	献立名		材 料 名			栄養価 (区分3・おやつ除く)	おやつ
	主食	副食	熱やカになる	体を作る	体の調子を整える		
16 金	ごはん	鶏肉のみそつけ焼き、いんげん かぼちゃサラダ ほうれん草と麩のすまし汁 くだもの(りんご) ヨーグルト	米、マヨネーズ、麩、油、片栗粉	鶏肉、米みそ、ヨーグルト	かぼちゃ、りんご、ほうれん草、たまねぎ、レーズン、いんげん	エネルギー 363 たんぱく質 16.2 カルシウム 116 食物繊維 4.9 食塩 1.4	ミルクココアプリン
19 月	中華丼	春雨サラダ 里芋とほうれん草の中華スープ くだもの(みかん) ダノン	米、里芋、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖	ダノン、豚ひき肉	みかん缶、はくさい、にんじん、チンゲンサイ、ほうれん草、たまねぎ、しいたけ、きゅうり	エネルギー 324 たんぱく質 12.3 カルシウム 147 食物繊維 2.2 食塩 1.4	バナナアオ(いちご)
20 火	ごはん	クリームシチュー ブロッコリー人参ツナのスープ煮 かぶとかぶの葉のスープ くだもの(白桃缶) 牛乳	米、小麦粉、じゃがいも、油	牛乳、鶏肉、バター、ツナ缶	ブロッコリー、かぶ、にんじん、白桃缶、たまねぎ、かぶの葉	エネルギー 386 たんぱく質 18.9 カルシウム 171 食物繊維 2.4 食塩 1.3	チーズ蒸しパン
21 水	ごはん	魚のちゃんちゃん焼き ほうれん草白菜ごま和え そうめんと花麩のすまし汁 くだもの(キウイ) ヨーグルト	米、そうめん、麩、砂糖、ごま、片栗粉	さけ、米みそ、ヨーグルト	ほうれん草、はくさい、ゴーレデンキウイ、キャベツ、たまねぎ、にんじん	エネルギー 313 たんぱく質 16.7 カルシウム 145 食物繊維 2.4 食塩 1.5	とろける杏仁豆腐
22 木	ごはん	鶏唐揚げやさいあんかけ 小松菜人参海苔かつお和え なすと長ねぎの味噌汁 くだもの(すいか) 牛乳	米、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、米みそ、かつお節	すいか、なす、こまつな、にんじん、ねぎ、いんげん、のり	エネルギー 336 たんぱく質 16.7 カルシウム 179 食物繊維 3.1 食塩 1.5	ホットケーキ 
23 金	ごはん	煮込みハンバーグ、にんじん甘煮 キャベツときゅうりのサラダ かぶとかぶの葉のスープ くだもの(黄桃缶) 牛乳	米、パン粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵	キャベツ、かぶ、黄桃缶、にんじん、たまねぎ、きゅうり、かぶの葉、トマト缶	エネルギー 370 たんぱく質 14.7 カルシウム 160 食物繊維 2.9 食塩 1.3	おかき
26 月	ごはん	鶏のつくね煮 グリーンポテ(ほうれん草) 冬瓜と万能ねぎのすまし汁 くだもの(りんご) 牛乳	米、じゃがいも、片栗粉、ごま	牛乳、鶏ひき肉、バター、米みそ	とうがん、りんご、ほうれん草、にんじん、ねぎ、ねぎ、しょうが	エネルギー 329 たんぱく質 13.8 カルシウム 138 食物繊維 2.2 食塩 1.3	チーズマフィン
27 火	ごはん	えびフライ、ゆでキャベツ 野菜の煮物 大根とほうれん草の味噌汁 くだもの(メロン) ダノン	米、じゃがいも、パン粉、片栗粉、砂糖、油、小麦粉	ダノン、えび、卵、米みそ	だいこん、メロン、キャベツ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、いんげん	エネルギー 334 たんぱく質 14.2 カルシウム 167 食物繊維 2.5 食塩 1.4	ミルク餅(きな粉) 
28 水	ごはん	豆腐ハンバーグ、ブロッコリー キャベツとみかんのサラダ じゃがいもと長ねぎの味噌汁 くだもの(みかん) 牛乳	米、じゃがいも、片栗粉、片栗粉	牛乳、豆腐、卵、鶏ひき肉、米みそ	みかん缶、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、ねぎ、きゅうり	エネルギー 342 たんぱく質 14.9 カルシウム 167 食物繊維 2.1 食塩 1.4	りんご蒸しパン
29 木	ごはん	かじきのトマト煮 カレーポテ ズッキーニとほうれん草のスープ くだもの(キウイ) ヨーグルト	米、じゃがいも、片栗粉、油	かじき、豚ひき肉、ヨーグルト	ズッキーニ、ブロッコリー、トマト缶、ゴーレデンキウイ、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、にんにく、いんげん	エネルギー 348 たんぱく質 16.4 カルシウム 109 食物繊維 3.1 食塩 1.4	バナナアオ(いちご)
30 金	ごはん	マーボーナス 人参と白菜とほうれん草のナムル 豆腐と小松菜のスープ くだもの(バナナ) 牛乳	米、片栗粉、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、豚ひき肉、豆腐、米みそ	なす、はくさい、にんじん、ほうれん草、ねぎ、こまつな、グリーンピース、にんにく	エネルギー 361 たんぱく質 15.7 カルシウム 171 食物繊維 3.5 食塩 1.3	フルーツヨーグルト 