2022年6月　どんぐりこども園予定献立表

日にち	曜日	昼食	材料名 熱や力になるもの	材料名 血や肉や骨になるもの	材料名 体の調子を整えるもの	午前おやつ / 午後おやつ	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
1	水	麦ご飯	米・押麦	豚肉	玉ねぎ・生姜・キャベツ	麦茶	464	16.8	14.1	251	0.7
		ハンバーグ	砂糖・ごま油	豆腐	ほうれん草・もやし	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		ナムル	ケチャップ	なると	人参・にら	牛乳	544	20.3	16.0	310	0.7
		中華スープ	小麦粉・BP・砂糖	牛乳・豆乳・練乳		ミルク蒸しパン	Kcal	g	g	mg	g
2	木	カレーライス	米	鶏肉	生姜・にんにく	麦茶	434	20.8	15.4	169	1.2
		ほうれん草とコーンのソテー	じゃが芋・油	豆乳	玉ねぎ・人参・オレンジ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		オレンジ	カレーフレーク	豆乳マーガリン	ほうれん草・コーン	牛乳	519	25.8	18.2	209	1.4
			ゼリーの素・麦ふぁ	牛乳		ウエハース・あじさいゼリー	Kcal	g	g	mg	g
3	金	麦ご飯	米・押麦	豚肉	白菜・人参	麦茶	467	17.3	14.3	193	1.3
		すき焼き風煮	白滝・油	豆腐・青のり	長ねぎ・いんげん	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		粉ふき芋	砂糖・じゃが芋	わかめ・味噌	玉ねぎ	牛乳	539	21.0	15.6	239	1.5
		わかめの味噌汁	食パン・砂糖・豆乳マーガリン	牛乳		シュガートースト	Kcal	g	g	mg	g
4	土	焼肉丼	米	豚肉	玉ねぎ・人参	麦茶	420	13.9	10.6	77	1.1
		豆腐のすまし汁	油・砂糖・ごま油	豆腐	生姜・にんにく・絹さや	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		ゼリー	ゼリー		長ねぎ	麦茶	471	16.6	11.1	63	1.3
			小麦粉・砂糖・油・BP			蒸しパン	Kcal	g	g	mg	g
6	月	味噌肉うどん	うどん	豚肉	人参・長ねぎ	麦茶	440	16.7	11.6	184	1.5
		カニカマサラダ	砂糖・油	わかめ	キャベツ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		ゼリー	ゼリー	味噌・カニカマ	きゅうり	牛乳	503	20.3	12.9	228	1.8
			砂糖・油・小麦粉・BP	牛乳	人参	キャロットケーキ	Kcal	g	g	mg	g
7	火	食パン	食パン	鶏肉	ピーマン・人参	麦茶	448	16.9	15.9	197	1.6
		鶏肉のピザ風焼き	ノンマヨネーズ・ケチャップ	チーズ	かぼちゃ・きゅうり	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		かぼちゃサラダ	砂糖		ブロッコリー・しめじ	麦茶	526	20.6	18.4	231	1.9
		ブロッコリーとしめじのスープ	米・油	ウィンナー・干しエビ	玉ねぎ・ピーマン	ウインナーチャーハン	Kcal	g	g	mg	g
8	水	ご飯	米	鮭	長ねぎ・にんにく	麦茶	433	16.6	11.4	189	0.7
		鮭のねぎ塩焼き	ごま油	豆腐	ごぼう・人参	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		きんぴらごぼう	油・砂糖	味噌	蓮根・キャベツ	牛乳	512	20.2	13.6	232	0.8
		キャベツと豆腐のすまし汁	小麦粉・油・砂糖・BP・ココア	牛乳・豆乳・豆腐		ココアドーナツ	Kcal	g	g	mg	g
9	木	ご飯	米	鶏肉	にんにく・生姜・白菜	麦茶	470	17.0	17.5	209	1.0
		塩から揚げ	塩こうじ・片栗粉・油	かつお節	きゅうり・人参	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		白菜のお浸し	じゃが芋	味噌	もやし・玉葱	牛乳	546	20.8	21.8	205	1.1
		じゃが芋のスープ	パイシート	牛乳・粉チーズ		チーズパイ	Kcal	g	g	mg	g
10	金	麦ご飯	米・押麦	鶏肉・厚揚げ	玉ねぎ・絹さや	麦茶	332	13.1	10.3	126	1.9
		厚揚げのそぼろ煮	油・砂糖	納豆	小松菜・もやし・人参	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		小松菜の納豆和え	片栗粉	味噌	大根・小ねぎ	牛乳	495	24.8	17.3	324	2.5
		大根の味噌汁	ココアプリンの素	牛乳		ココアプリン	Kcal	g	g	mg	g
11	土	焼きそば	中華麺	豚肉	キャベツ・人参	麦茶	403	12.8	10.2	84	0.8
		わかめスープ	油	青のり	ピーマン・玉ねぎ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		ゼリー	ごま油・ごま	かつお節・わかめ	長ねぎ	麦茶	450	15.3	10.5	71	0.9
			米	ひじき・油揚げ	人参	ひじきおにぎり	Kcal	g	g	mg	g
13	月	スタミナ納豆丼	米	豚肉・大豆ミート	人参・小ねぎ・にら	麦茶	395	22.8	7.1	126	1.7
		キャベツの磯香和え	砂糖・油	ささみ・納豆	キャベツ・きゅうり・生姜	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		ほうれん草と麩の味噌汁	片栗粉・麩	海苔・味噌	にんにく・ほうれん草・玉ねぎ	牛乳	580	25.7	15.8	271	2.6
			小麦粉・豆乳マーガリン・BP・胡麻	豆乳・牛乳		ごまスコーン	Kcal	g	g	mg	g
14	火	麦ご飯	米・押麦	豚肉	玉ねぎ・生姜・キャベツ	麦茶	493	16.8	15.3	229	0.9
		シュウマイ	片栗粉・砂糖・ごま油	豆腐	ほうれん草・もやし	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		ナムル	シュウマイの皮	なると	人参・にら	牛乳	580	20.4	17.5	282	1.0
		中華スープ	小麦粉・BP・砂糖	牛乳・豆乳・練乳		ミルク蒸しパン	Kcal	g	g	mg	g
15	水	ご飯	米	豚肉	生姜・にら・玉ねぎ	麦茶	510	18.8	17.9	310	0.7
		豚肉のプルコギ風	春雨・砂糖・ごま油	味噌	人参・大根・きゅうり	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		大根とツナのサラダ	片栗粉・ノンマヨネーズ	ツナ	えのき・小松菜	牛乳	601	22.8	21.6	384	0.8
		えのきと小松菜のスープ	さつま芋・砂糖	牛乳・きな粉		さつま芋きな粉	Kcal	g	g	mg	g
16	木	カレーライス	米	鶏肉	生姜・にんにく	麦茶	416	13.5	14.5	182	1.1
		ほうれん草とコーンのソテー	じゃが芋・油	豆乳	玉ねぎ・人参・オレンジ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		オレンジ	カレーフレーク	豆乳マーガリン	ほうれん草・コーン	牛乳	496	16.7	17.1	225	1.3
			小麦粉・豆乳マーガリン・砂糖・ココア	牛乳		かえるクッキー	Kcal	g	g	mg	g
17	金	麦ご飯	米・押麦	豚肉	白菜・人参	麦茶	462	16.6	14.1	193	1.3
		すき焼き風煮	白滝・油	豆腐・青のり	長ねぎ・いんげん	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		粉ふき芋	砂糖・じゃが芋	わかめ・味噌	玉ねぎ	牛乳	532	20.1	15.4	239	1.5
		わかめの味噌汁	食パン・砂糖・豆乳マーガリン	牛乳		シュガートースト	Kcal	g	g	mg	g
18	土	焼肉丼	米	豚肉	玉ねぎ・人参	麦茶	420	13.9	10.6	78	1.1
		豆腐のすまし汁	油・砂糖・ごま油	豆腐	生姜・にんにく・絹さや	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		ゼリー	ゼリー		長ねぎ	麦茶	472	16.6	11.1	64	1.3
			小麦粉・砂糖・油・BP			蒸しパン	Kcal	g	g	mg	g
20	月	味噌肉うどん	うどん	豚肉	人参・長ねぎ	麦茶	435	15.9	11.4	184	1.5
		カニカマサラダ	砂糖・油	わかめ	キャベツ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		ゼリー	ゼリー	味噌・カニカマ	きゅうり	牛乳	496	19.4	12.7	228	1.8
			砂糖・油・小麦粉・BP	牛乳	人参	キャロットケーキ	Kcal	g	g	mg	g
21	火	食パン	食パン	鶏肉	ピーマン・人参	麦茶	458	16.9	17.1	197	1.7
		鶏肉のピザ風焼き	ノンマヨネーズ・ケチャップ	チーズ	かぼちゃ・きゅうり	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		かぼちゃサラダ	砂糖		ブロッコリー・しめじ	麦茶	538	20.6	19.8	231	2.0
		ブロッコリーとしめじのスープ	米・油	ウィンナー・干しエビ	玉ねぎ・ピーマン	ウインナーチャーハン	Kcal	g	g	mg	g
22	水	ご飯	米	鮭	長ねぎ・にんにく	麦茶	433	15.9	12.0	188	0.8
		鮭のねぎ塩焼き	ごま油	豆腐	ごぼう・人参	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		きんぴらごぼう	油・砂糖	味噌	蓮根・キャベツ	牛乳	512	19.3	14.4	232	1.0
		キャベツと豆腐のすまし汁	小麦粉・油・砂糖・BP・ココア	牛乳・豆乳・豆腐		ココアドーナツ	Kcal	g	g	mg	g
23	木	麦ご飯	米・押麦	鶏肉・厚揚げ	玉ねぎ・絹さや	麦茶	440	16.0	15.0	305	1.0
		厚揚げのそぼろ煮	油・砂糖	納豆	小松菜・もやし・人参	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		小松菜の納豆和え	片栗粉	味噌	大根・小ねぎ	牛乳	508	19.6	18.7	325	1.1
		大根の味噌汁	パイシート	牛乳・粉チーズ		チーズパイ	Kcal	g	g	mg	g
お誕生会メニュー 24	金	ご飯	米	鶏肉	にんにく・生姜・白菜	麦茶	491	17.3	18.4	172	0.8
		塩から揚げ	塩こうじ・片栗粉・油	かつお節	きゅうり・人参	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		白菜のお浸し	じゃが芋・ゼリーの素	味噌	もやし・玉葱	牛乳	579	20.9	21.7	213	1.0
		じゃが芋のスープ・ゼリー	小麦粉・豆乳マーガリン・BP・砂糖・ココア	牛乳・豆乳・ホイップ		★おたのしみ★	Kcal	g	g	mg	g
25	土	焼きそば	中華麺	豚肉	キャベツ・人参	麦茶	286	10.0	7.9	57	0.7
		わかめスープ	油	青のり	ピーマン・玉ねぎ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		ゼリー	ごま油・ごま	かつお節・わかめ	長ねぎ	麦茶	303	11.9	7.6	37	0.8
			米	ひじき・油揚げ	人参	ひじきおにぎり	Kcal	g	g	mg	g
27	月	スタミナ納豆丼	米	豚肉・大豆ミート	人参・小ねぎ・にら	麦茶	508	20.1	14.6	274	1.0
		キャベツの磯香和え	砂糖・油	ささみ・納豆	キャベツ・きゅうり・生姜	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		ほうれん草と麩の味噌汁	片栗粉・麩	海苔・味噌	にんにく・ほうれん草・玉ねぎ	牛乳	596	24.6	17.2	279	1.1
			小麦粉・豆乳マーガリン・BP・胡麻	豆乳・牛乳		ごまスコーン	Kcal	g	g	mg	g
28	火	★シルフィードカレー	米	鶏肉	玉ねぎ・生姜・にんにく	麦茶	521	17.7	16.7	240	1.3
		●ハヤブサラダ	バター・油・小麦粉・砂糖	スキムミルク	トマト缶・コーン・ほうれん草	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		白菜のスープ	カレー粉・じゃが芋・甘酒・ノンマヨネーズ	ヨーグルト	白菜・人参	牛乳	607	21.5	18.6	298	1.6
			強力粉・砂糖・豆乳マーガリン・ドライイースト・ココア	豆乳・牛乳		手作りパン	Kcal	g	g	mg	g
29	水	ご飯	米	豚肉	生姜・にら・玉ねぎ	麦茶	510	18.8	17.9	310	0.7
		豚肉のプルコギ風	春雨・砂糖・ごま油	味噌	人参・大根・きゅうり	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		大根とツナのサラダ	片栗粉・ノンマヨネーズ	ツナ	えのき・小松菜	牛乳	601	22.8	21.6	384	0.8
		えのきと小松菜のスープ	さつま芋・砂糖	牛乳・きな粉		さつま芋きな粉	Kcal	g	g	mg	g
30	木	ご飯	米	ホキ	切干大根	麦茶	516	17.6	17.9	202	1.4
		白身魚のフライ	小麦粉・パン粉・油	高野豆腐	人参	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
		切干大根の煮物	砂糖	油揚げ・味噌	キャベツ・玉ねぎ	牛乳	594	21.3	19.8	249	1.7
		キャベツと油揚げの味噌汁	小麦粉・油・砂糖・BP・麩子	牛乳		ぎょうざドッグ	Kcal	g	g	mg	g

＊献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産米となっています。
＊栄養価は上段が0～2才児（午前おやつ有）、下段が3～5才児（午前おやつ無）となっております。
＊食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。
＊保育園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名をご覧いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試し下さい。
★神奈川県大和市を拠点に活動している女子サッカーチーム「大和シルフィード」公認、チームカラーであるオレンジ色の『シルフィードカレー』です。
●神奈川県厚木市を拠点に活動している社会人サッカーチーム「はやぶさイレブン」公認、チームカラーである黄色と緑の食材と海老名市に所在する『泉橋酒造』の甘酒を使用した『ハヤブサラダ』です。

給与栄養量平均

	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（g）	カルシウム（mg）	食塩相当量（g）
3歳未満児	460	17.1	14.8	215	1.1
3歳以上児	550	21.2	17.8	271	1.4