



# 2023年6月

# どんぐりこども園予定献立表



日	曜日	昼食	材料名			午前おやつ		エネルギー		たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
			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	午後おやつ	Kcal	g					
1	木	ご飯 松風焼き 小松菜の納豆和え なるとの中巻スープ	米	豚肉・鶏肉	玉ねぎ・小松菜	麦茶	530	21.3	15.5	292	0.8		
			パン粉・砂糖・ごま 小麦粉・米粉・BP 砂糖・練乳	味噌・納豆 なると 牛乳	もやし・人参 にら・キャベツ 抹茶	お菓子 牛乳 抹茶ミルク蒸しパン	Kcal g g g g	594	24.6	16.8	342	0.8	
2	金	カレーライス ささみサラダ りんご	米・押麦	豚肉	玉ねぎ・人参	麦茶	488	16.2	15.7	188	1.7		
			じゃが芋・油・カレーウ 砂糖・ごま油・ごま 中華麺・牛・ソース・砂糖	ささみ 豆乳 牛乳・ウィンナー	ささみ りんご キャベツ・人参・玉ねぎ	お菓子 牛乳 焼きそば	Kcal g g g g	556	19.1	17.6	221	2.0	
3	土	チャーハン わかめのスープ オレンジ	米	豚肉	玉ねぎ	麦茶	394	8.8	10.9	48	1.2		
			ごま油 麩 小麦粉・油・砂糖	わかめ わかめ	人参・しめじ オレンジ	お菓子 麦茶 クッキー	Kcal g g g g	416	9.7	10.9	25	1.3	
5	月	麻婆豆腐丼 切干大根のサラダ 鮎と玉ねぎのすまし汁	米・押麦	豚肉	人参・長ねぎ・にら	麦茶	485	17.0	16.6	220	1.2		
			砂糖・油・ごま油 片栗粉・麩 パイシート・あんこ	豆腐・味噌 さつま揚げ 牛乳	切干大根・きゅうり キャベツ・玉ねぎ	お菓子 牛乳 あんこのくるくるパイ	Kcal g g g g	529	19.7	18.1	258	1.3	
6	火	食パン タンドリーチキン ポテトサラダ フロッコリーとしめじのスープ	食パン・ブルーベリージャム	鶏肉	きゅうり・人参	麦茶	455	14.5	16.0	59	2.6		
			じゃが芋・ノンマヨネーズ・砂糖 ソース・カレー粉・ケチャップ 米・わかめおにぎりの素	味噌 さつま揚げ 牛乳	コーン・フロッコリー しめじ	お菓子 麦茶 わかめおにぎり	Kcal g g g g	507	16.7	17.5	55	3.0	
7	水	ご飯 鮎のチーズパン粉焼き きんぴらごぼろ キャベツと油揚げの味噌汁	米	鮎	ごぼろ・人参	麦茶	425	16.7	9.7	80	0.8		
			パン粉・ノンマヨネーズ ごま油・砂糖 片栗粉・砂糖	竹輪・粉チーズ 味噌・油揚げ きな粉	れんこん キャベツ	お菓子 麦茶 くずもち	Kcal g g g g	476	19.3	10.9	92	0.9	
8	木	味噌肉うどん 白菜のおかか和え ゼリー	うどん	豚肉	長ねぎ	麦茶	446	17.1	9.7	223	1.2		
			砂糖 ゼリー 小麦粉・砂糖・油	油揚げ・味噌 かつお節 牛乳	白菜・もやし 人参	お菓子 牛乳 ちんすこう	Kcal g g g g	489	19.9	11.4	211	1.3	
9	金	ご飯 鶏肉のトマト煮 春雨サラダ ABCスープ	米	鶏肉	玉ねぎ・人参	麦茶	514	18.7	19.6	222	1.2		
			油・ケチャップ・砂糖 香辛料・マカロニ 香巻きの皮・じゃが芋・油	なると 油揚げ 牛乳・ウィンナー・粉チーズ	トマト缶・きゅうり もやし 玉ねぎ	お菓子 牛乳 ポテトチーズ春巻き	Kcal g g g g	565	21.7	21.0	261	1.4	
10	土	高野豆腐のそぼろ丼 野菜の味噌汁 オレンジ	米	鶏肉	人参	麦茶	484	14.6	14.6	142	1.0		
			砂糖 味噌 小麦粉・米粉・砂糖・油・BP	高野豆腐・油揚げ 味噌 豆乳	玉ねぎ オレンジ	お菓子 麦茶 蒸しパン	Kcal g g g g	522	16.6	15.2	137	1.1	
12	月	スタミナ納豆丼 スパゲティサラダ 鮎ともすくすまし汁	米・押麦	鶏肉	人参・にら・玉ねぎ	麦茶	484	16.9	13.1	164	0.9		
			砂糖・ごま油・スパゲティ 麩・ノンマヨネーズ コーンフレーク・砂糖	大豆ミート・納豆 もすく ヨーグルト	もやし・生姜・にんにく きゅうり・コーン・キャベツ りんご	お菓子 麦茶 りんごヨーグルト	Kcal g g g g	536	19.4	14.5	134	1.0	
13	火	ご飯 豚肉のブルコギ風 かぼちゃの甘煮 なすと玉ねぎのスープ	米	豚肉	人参・にら	麦茶	499	16.2	13.0	192	1.2		
			香辛料・砂糖・ごま油 ホットケーキミックス 食パン・砂糖・油・グラニュー糖	味噌 味噌 牛乳	人参・かぼちゃ なす・玉ねぎ	お菓子 牛乳 メロンパントースト	Kcal g g g g	549	18.7	13.3	226	1.3	
14	水	ご飯 筑前煮 ツナ和え チンゲン菜とえのきの味噌汁	米	鶏肉	人参・ごぼろ・いんげん	麦茶	502	20.7	16.7	208	1.4		
			油 砂糖 チンゲン菜とえのきの味噌汁	ツナ 高野豆腐・味噌 牛乳・ウィンナー	キャベツ・コーン チンゲン菜・えのき 人参・しめじ・にんにく	お菓子 牛乳 和風パスタ	Kcal g g g g	562	23.8	18.6	244	1.6	
15	木	ご飯 にぎり揚げ もやしのナムル キャベツとわかめのスープ	米	鶏肉	えのき・人参・生姜	麦茶	488	14.7	17.6	217	1.2		
			片栗粉・砂糖・油 ごま油・ごま 竹輪 小麦粉・油・砂糖・BP・ココア・抹茶	おから・わかめ 竹輪 牛乳・豆乳	イーマン・ほうれん草 もやし・キャベツ	お菓子 牛乳 甘酒ココアマフィン	Kcal g g g g	544	16.8	19.3	253	1.3	

\* 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ください。

日	曜日	昼食	材料名			午前おやつ		エネルギー		たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
			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	午後おやつ	Kcal	g					
16	金	ポークハヤシライス カミカミサラダ チーズ	米・押麦	豚肉	玉ねぎ・人参	麦茶	487	16.1	10.9	320	1.7		
			油・ハヤシルウ ノンマヨネーズ 米・砂糖・ごま・ごま油	牛乳 チーズ 味噌・干しエビ	マッシュルーム・もやし 切干大根・きゅうり にら	お菓子 牛乳 中華風五平餅	Kcal g g g g	554	18.8	11.9	377	2.0	
17	土	チキンピラフ わかめと鮎のスー りんご	米	鶏肉	人参・グリーンピース	麦茶	424	11.5	12.1	78	1.3		
			麩	わかめ	玉ねぎ	お菓子 牛乳 スコーン	Kcal g g g g	451	12.9	12.2	61	1.5	
19	月	ミートスパゲティ ひじきサラダ ゼリー	米	鶏肉	人参・人参	麦茶	567	15.9	20.4	221	1.3		
			スパゲティ・ケチャップ ソース・砂糖・油 ノンマヨネーズ・ゼリー 小麦粉・片栗粉・砂糖・油・粉糖	ひじき さつま揚げ 牛乳・きな粉	トマト缶・にんにく きゅうり・キャベツ	お菓子 牛乳 きな粉のスノーボール	Kcal g g g g	627	18.4	22.5	259	1.4	
20	火	食パン 味噌とフロッコリーのシチュー 小松菜のごま和え オレンジ	食パン・いちごジャム	鶏肉	玉ねぎ・人参	麦茶	481	16.6	12.3	156	1.7		
			じゃが芋・油 シチュールウ・ごま 米・砂糖	牛乳 なると 豚肉・海苔・味噌	ブロッコリー・小松菜 もやし・オレンジ 生姜・玉ねぎ・人参	お菓子 牛乳 韓国風海苔巻き	Kcal g g g g	537	19.1	13.1	170	1.9	
21	水	ご飯 鮎のかば焼き 人参しりしり 白菜と豆腐の味噌汁	米	豚肉	人参・人参	麦茶	437	17.0	13.6	199	1.1		
			片栗粉・砂糖 ごま油 お菓子・ゼラチン・寒天	ツナ 豆腐・味噌 牛乳	キャベツ・きゅうり 白菜 ぶどうジュース	お菓子 牛乳 ぶどうゼリー	Kcal g g g g	491	19.7	15.6	232	1.3	
22	木	ご飯 豚肉とがんもの旨煮 マカロニサラダ さつま芋と玉ねぎのすまし汁	米	豚肉	玉ねぎ・人参	麦茶	565	18.7	16.2	287	1.5		
			油・砂糖・マカロニ ノンマヨネーズ・さつま芋 小麦粉・米粉・砂糖・油・BP	がんもどき 牛乳・豆乳	キャベツ コーン 人参	お菓子 牛乳 キャロット蒸しパン	Kcal g g g g	629	21.8	19.2	287	1.7	
23	金	タコライス 切干大根の煮物 わかめスープ	米・押麦・油・カレー粉 ケチャップ・ソース・砂糖 強力粉・小麦粉・砂糖・あんこ ココア・ドライイースト・豆乳マーガリン	豚肉 大豆ミート・油揚げ わかめ 牛乳・豆乳	人参 キャベツと切干大根 いんげん・長ねぎ	麦茶	562	21.4	16.6	312	2.0		
			油・ごま油 ゼリー 小麦粉・砂糖・油・BP	油揚げ 味噌 豆乳	人参・人参 玉ねぎ	お菓子 牛乳 マフィン	Kcal g g g g	449	13.3	12.2	107	1.2	
26	月	麦ご飯 鶏肉の照り焼き すき昆布煮 しめじと鮎のすまし汁	米・押麦	鶏肉	人参	麦茶	503	22.7	16.9	290	2.0		
			砂糖 麩 食パン・ノンマヨネーズ・カレー粉	刻み昆布・さつま揚げ 高野豆腐 牛乳・粉チーズ	しめじ 高野豆腐 人参	お菓子 牛乳 カレーチーストースト	Kcal g g g g	558	26.4	19.0	283	2.3	
27	火	ご飯 味噌ダレのつくね焼き さつま芋の甘煮 厚揚げと長ねぎのスープ	米	鶏肉	人参・玉ねぎ	麦茶	509	17.1	15.4	236	0.7		
			片栗粉・砂糖・パン粉 ごま・さつま芋 小麦粉・油・砂糖・BP	大豆ミート・おから 味噌・厚揚げ 牛乳・豆乳	人参 長ねぎ かぼちゃ	お菓子 牛乳 かぼちゃスコーン	Kcal g g g g	561	19.7	16.2	277	0.7	
28	水	ご飯 大根のそぼろ煮 キャベツのナムル なめことわかめの味噌汁	米	鶏肉	人参・人参	麦茶	534	19.1	14.4	202	1.4		
			油・砂糖・片栗粉 ごま油・ごま 米	大豆ミート・竹輪 味噌・わかめ 牛乳・ツナ・かつお節	人参・人参 キャベツ・もやし いんげん・なめこ・しめじ	お菓子 牛乳 おかかツナおにぎり	Kcal g g g g	600	22.0	15.9	237	1.5	
29	木	ご飯 味しみ肉豆腐 ピーマンサラダ 白菜とにらのスープ	米	鶏肉	人参・玉ねぎ	麦茶	459	18.2	14.0	305	0.9		
			砂糖・白濁・片栗粉 ピーマン・ごま油 麩・豆乳マーガリン	豆腐 なると 牛乳・青海苔	きゅうり・白菜 にら	お菓子 牛乳 青海苔スナック	Kcal g g g g	505	20.9	14.9	251	1.0	
30	金	タンメン から揚げ ほうれん草の納豆和え オレンジ	中華麺・小麦粉・片栗粉 ごま油・油・砂糖 豚肉・鶏肉	豚肉・鶏肉	もやし・人参・キャベツ	麦茶	554	24.6	24.4	201	1.0		
			中華麺・小麦粉・片栗粉 ごま油・油・砂糖 フルーツソース・小麦粉・油	納豆 なると 牛乳・ヨーグルト・ホイップ	ほうれん草・オレンジ 抹茶・ぶどうジュース	お菓子 牛乳 ★おたのしみ★	Kcal g g g g	607	28.5	26.4	235	1.1	

給食栄養量平均

	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	499	18.1	15.4	218	1.3
3歳以上児	554	20.9	16.9	240	1.5

