



2024年6月 どんぐりこども園予定献立表



日	曜日	屋敷	材料名			午前おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
			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					
1	土	豚こまチャーハン 野菜のスープ オレンジ	米	豚肉	玉ねぎ・しめじ	麦茶	356	9.1	8.1	43	0.8
			ごま油	コーン・キャベツ	オレンジ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
			お菓子			麦茶	371	10.1	7.6	19	0.9
3	月	チキンカレー ほうれん草のツナ和え ゼリー	米・押麦・じゃが芋	鶏肉	玉ねぎ・人参	麦茶	676	21.0	18.3	284	1.8
			カレールウ・油・砂糖・ゼリー	豆乳	ほうれん草・キャベツ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
			ホットケーキミックス・砂糖	ツナ	もやし・コーン	牛乳	758	24.4	20.1	335	2.0
4	火	ご飯 鮭のねぎ塩焼き まわかめのきんぴら 大根と小松菜の味噌汁	米	鮭	長ねぎ・にんにく	麦茶	456	20.6	13.8	244	1.1
			油	豚肉	ごぼう・人参	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
			砂糖	まわかめ・味噌	大根・小松菜	牛乳	505	23.9	15.4	229	1.2
5	水	ご飯 豚肉のブルコギ風 ナムル 油揚げとしめじのすまし汁	米	豚肉	生姜・にら・玉ねぎ	麦茶	498	18.2	16.8	249	1.1
			砂糖・春雨	竹輪	人参・ほうれん草・もやし	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
			ごま・ごま油	味噌・油揚げ	コーン・しめじ	牛乳	558	20.9	18.7	293	1.2
6	木	食パン 鶏肉と野菜のトマト煮 コンソメスープ オレンジ	食パン・フルベラーシヤム	鶏肉	トマト缶・玉ねぎ	麦茶	479	17.7	14.7	195	1.4
			じゃが芋・砂糖	じゃが芋・コーン	人参・コーン	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
			ケチャップ	牛乳・豆乳	チンゲン菜・オレンジ	牛乳	524	20.5	15.9	230	1.6
7	金	味噌うどん 小松菜の納豆和え ゼリー	うどん	豚肉	人参・長ねぎ	麦茶	553	20.4	15.3	297	1.2
			砂糖・ゼリー	油揚げ・納豆	小松菜	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
			小麦粉・片栗粉	味噌	もやし	牛乳	620	23.7	17.1	291	1.3
8	土	ピラフ さつま芋のすまし汁 りんご	米	鶏肉	人参・玉ねぎ	麦茶	404	10.4	10.3	54	0.6
			さつま芋		長ねぎ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
			お菓子		りんご	麦茶	429	11.7	10.2	32	0.7
10	月	ポークハヤシライス マカロニサラダ チーズ	米・押麦	豚肉	玉ねぎ・人参	麦茶	673	21.6	17.3	438	1.9
			油・ハヤシルウ・砂糖	牛乳	マッシュルーム・きゅうり	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
			マカロニ・ノンマヨネーズ	チーズ	コーン	牛乳	755	25.2	19.0	519	2.1
11	火	ご飯 から揚げ 切干大根の煮物 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	米	鶏肉	切干大根・人参	麦茶	432	16.7	13.2	176	1.0
			油・砂糖・じゃが芋	さつま揚げ	いんげん	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
			小麦粉・片栗粉	味噌	玉ねぎ	麦茶	476	19.3	14.6	148	1.1
12	水	スタミナ納豆丼 きゅうりと白菜のごま和え 豆腐のすまし汁	米	鶏肉・大豆ミート	玉ねぎ・人参・にんにく	麦茶	544	22.7	18.7	242	0.9
			砂糖	かまぼこ・納豆	生姜・きゅうり・もやし	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
			ごま・ごま油	豆腐	チンゲン菜・白菜・キャベツ	牛乳	613	26.3	21.0	286	1.0
13	木	しょうゆラーメン かぼちゃの甘煮 ゼリー	中華麺	豚肉	コーン・もやし	麦茶	518	16.5	6.9	46	0.9
			ごま油	なると	にんにく・生姜	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
			ゼリー	鮭フレーク・海苔	人参・かぼちゃ	麦茶	570	19.2	6.6	52	1.0
14	金	ご飯 照り焼きハンバーグ 野菜ソテー なすとえのきのスープ	米・油・片栗粉	豚肉・ウィンナー	玉ねぎ・ほうれん草	麦茶	609	27.2	19.7	305	1.9
			パン粉・砂糖	大豆ミート	キャベツ・コーン	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
			強力粉・ドライイースト・砂糖	なす・えのき	抹茶	牛乳	686	31.8	22.4	301	2.2
15	土	チャーハン 厚揚げのすまし汁 オレンジ	米	豚肉	玉ねぎ	麦茶	364	10.5	9.0	61	0.6
			ごま油	厚揚げ	しめじ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
			お菓子		オレンジ	麦茶	382	11.8	8.6	41	0.6

日	曜日	屋敷	材料名			午前おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
			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					
17	月	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き スパゲティサラダ わかめスープ	米	鶏肉	きゅうり	麦茶	515	17.3	16.2	168	0.9
			マーマレードジャム・砂糖	わかめ	人参	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
			スパゲティ・ノンマヨネーズ・ごま油	ゼリーの素・アガー	牛乳・カルピス	牛乳	567	20.0	17.6	197	0.9
18	火	麦ご飯 カレーの煮つけ ひじきサラダ なめこの味噌汁	米・押麦	カレー	生姜・長ねぎ	麦茶	446	22.7	9.6	349	1.7
			砂糖	ひじき・さつま揚げ	きゅうり・キャベツ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
			餃子の皮・ケチャップ・ソース・砂糖	豆腐・味噌	なめこ・しめじ	牛乳	492	26.4	10.4	354	1.9
19	水	ご飯 洋風カレー肉じゃが キャベツの磯香和え もずくのすまし汁	米	豚肉	玉ねぎ・人参	麦茶	468	15.9	13.8	178	0.9
			じゃが芋・砂糖	海苔・かつお節	キャベツ・もやし	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
			油・カレー粉	かまぼこ・もずく	長ねぎ	牛乳	523	18.2	15.1	209	0.9
20	木	食パン 緑黄色野菜のシチュー 春雨サラダ りんご	食パン・いちごジャム	鶏肉	ブロッコリー・かぼちゃ	麦茶	547	21.1	17.8	260	1.8
			油・シチュールウ・春雨	牛乳	玉ねぎ・人参・もやし	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
			ごま油・砂糖・ごま	なると	きゅうり・りんご	牛乳	604	24.6	19.5	307	2.0
21	金	ご飯 豚肉とたけのこの炒め物 さつま芋の甘煮 ABCスープ	米・さつま芋	豚肉	玉ねぎ・たけのこ	麦茶	540	18.6	16.2	286	1.5
			片栗粉・油	油揚げ	ピーマン・パプリカ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
			マカロニ・砂糖	牛乳	人参	牛乳	604	21.5	18.2	279	1.7
22	土	高野豆腐のあんかけ丼 野菜のすまし汁 ゼリー	米	豚肉	人参・大根	麦茶	431	14.4	10.4	141	0.8
			油・砂糖	高野豆腐	玉ねぎ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
			片栗粉・ゼリー	お菓子	キャベツ	麦茶	461	16.4	10.3	136	0.9
24	月	ご飯 豚肉とがんもの旨煮 切干大根のサラダ もやしとチンゲン菜の味噌汁	米	豚肉	玉ねぎ・人参	麦茶	644	23.1	19.1	394	1.4
			油・砂糖	がんもどき・竹輪	切干大根・キャベツ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
			ごま油・ごま	味噌	もやし・チンゲン菜	牛乳	720	27.0	21.1	465	1.6
25	火	ナポリタン すき昆布煮 コンソメスープ	スパゲティ	ウィンナー	玉ねぎ・人参	麦茶	506	20.5	18.7	308	2.2
			砂糖・油	刻み昆布・高野豆腐	ピーマン・にんにく	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
			ケチャップ・ソース	さつま揚げ	コーン・コンクリーム缶	牛乳	564	23.9	21.2	305	2.6
26	水	麻婆豆腐丼 ほうれん草のソテー 鮎とえのきのすまし汁	米	豚肉・ウィンナー	生姜・にんにく・長ねぎ	麦茶	633	23.3	18.6	263	1.2
			砂糖・片栗粉	大豆ミート	にら・ほうれん草・キャベツ	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
			ごま油・鮎	味噌・豆腐	玉ねぎ・コーン・えのき	牛乳	719	27.0	20.8	311	1.3
27	木	タコライス ひじき煮 春雨スープ	米・押麦	豚肉・大豆ミート	キャベツ・玉ねぎ・にんにく	麦茶	590	22.9	21.0	286	1.0
			油・ケチャップ・ソース	ひじき・油揚げ	トマト缶・コーン・人参	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
			カレー粉・砂糖・春雨・ごま油	なると	いんげん・しめじ	牛乳	656	26.8	23.4	338	1.1
28	金	カツカレー ピーマンサラダ オレンジ	米・じゃが芋・カレールウ・味噌粉・油	鶏肉	玉ねぎ・人参	麦茶	633	17.5	23.7	230	1.5
			パン粉・砂糖・ピーマン	豆乳	きゅうり	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
			コーンフレーク・トッピングショウガ	かまぼこ	オレンジ	牛乳	715	20.2	27.1	212	1.7
29	土	豚丼 厚揚げのスープ りんご	米	豚肉	長ねぎ・もやし	麦茶	382	10.2	9.0	72	0.9
			油	厚揚げ	人参・にんにく	お菓子	Kcal	g	g	mg	g
			ごま油	お菓子	玉ねぎ・りんご	麦茶	402	11.4	8.6	53	1.0

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	516	18.4	15.0	223	1.2
3歳以上児	571	21.3	16.4	238	1.4

*献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産米です。

*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）です。

*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。

