

平成30年度 6月 こんだてひょう

担当 佐藤（もんもん）

日付		午前おやつ	昼食	午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	夕食	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児
1	金	ドリンク ヨーグルト	ごはん みそ汁（小松菜・大根） 鮭のタンドリー風 もやしときゅうりの梅和え	牛乳 ボンデケーキ	525.5(464.8) 24.9(24.0) 14.5(13.2) 2.2(1.7)	豚肉の味噌丼 すまし汁(豆腐・ねぎ)	369.9(258.9) 10.3(7.2) 14.2(9.9) 1.5(1.0)
2	土	豆乳 ヨーグルト	ハヤシライス スープ	牛乳 ビスケット ラムネ チーズクラッカー			
4	月	ドリンク ヨーグルト	ごはん みそ汁（切干大根・ほうれん草） 鶏肉のマーマレード焼き 大豆のサラダ	牛乳 蒸しパン	533.0(462.0) 24.5(22.6) 13.5(12.3) 2.1(1.6)	カレーうどん	302.9(212.0) 8.9(6.3) 10.0(7.0) 2.0(1.4)
5	火	ドリンク ヨーグルト	ごはん スープ（春雨・豆腐） 魚のトマトチーズ焼き きゅうりとコーンのサラダ	ドリンクヨーグルト にんじんもち	552.7(482.5) 25.2(24.4) 14.0(12.6) 1.6(1.3)	わかめと鶏肉の卵とじ丼 みそ汁（なめこ・なす） バナナヨーグルト	368.6(258.0) 16.9(11.8) 5.9(4.1) 2.0(1.4)
6	水	ドリンク ヨーグルト	ごはん すまし汁（ふ・わかめ） 鶏肉と野菜の甘酢煮 ボイルブロッコリー	ドリンクヨーグルト はちみつレモン ケーキ	584.1(504.2) 20.5(19.9) 14.2(13.1) 2.0(1.6)	ごはん スープ（チンゲン菜・コーン） 肉豆腐 もやしのゆかりあえ	340.3(238.2) 13.3(9.3) 8.5(5.9) 1.4(1.0)
7	木	ドリンク ヨーグルト	ごはん みそ汁（油揚げ・なめこ） ニラの韓国風卵焼き 大根のおかかマヨ和え	牛乳 水ようかん いりこ （幼児のみ）	548.5(469.6) 23.0(20.7) 19.1(16.1) 1.9(1.4)	ごはん すまし汁(豆腐・三つ葉) 回鍋肉 ハッシュポテト	438.3(306.8) 10.6(7.5) 17.1(12.0) 0.9(0.7)
8	金	ドリンク ヨーグルト	ロールパン 肉団子入りミルクスープ キャベツとえのきの中華和え	牛乳 クリームサンド ラムネ ソフトせんべい	567.6(484.0) 17.7(17.9) 21.6(18.3) 2.2(1.8)	ごはん みそ汁（麩・長いも） さわらのごま照り焼き きゅうりと人参の昆布あえ	341.3(247.7) 16.3(12.4) 8.2(6.2) 1.5(1.0)
9	土	豆乳 ヨーグルト	あんかけラーメン	牛乳 英字ビスケット かりんとう 揚げせんべい			
11	月	ドリンク ヨーグルト	ごはん みそ汁（キャベツ・麩） 千草焼き卵 切干し大根の旨煮	牛乳 コーンフレーク	538.2(467.1) 20.3(19.7) 16.8(14.6) 2.4(1.8)	ごはん すまし汁（わかめ・たけのこ） 豚肉のしょうが焼き 枝豆とおくらの白和え	379.5(265.6) 15.3(10.7) 12.5(8.8) 1.2(0.9)
12	火	ドリンク ヨーグルト	マーボー豆腐丼 すまし汁(大根・水菜)	ドリンクヨーグルト カルデツウエハース ビスコ 甘辛せんべい	572.6(488.6) 20.8(20.2) 15.6(13.3) 1.9(1.6)	とうもろこし御飯 チキンスープ かぼちゃとベーコンの洋風煮物	338.7(237.1) 8.4(5.9) 6.2(4.3) 1.4(1.0)
13	水	ドリンク ヨーグルト	食パン スープ（わかめ・えのき） ポークビーンズ ブロッコリーのごま和え	ドリンクヨーグルト おかかおにぎり	621.0(518.2) 22.5(21.2) 17.9(15.0) 2.0(1.6)	ごはん みそ汁（とうがん・葉ねぎ） 高野豆腐とツナのパン粉焼き 小松菜の中華和え	403.2(282.2) 16.1(11.3) 14.0(9.8) 1.6(1.1)
14	木	ドリンク ヨーグルト	しそそばうどん ヨーグルト和え	牛乳 ジャムサンド	534.1(464.2) 21.5(20.6) 14.0(12.6) 2.8(2.2)	ごはん スープ（麩・しめじ） パンプキンオムレツ コールスローサラダ	348.1(243.7) 11.7(8.2) 9.6(6.7) 1.3(0.9)

日付		午前おやつ	昼食	午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	夕食	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児
15	金	ドリンク ヨーグルト	ごはん みそ汁（小松菜・大根） 鮭のタンドリー風 もやしときゅうりの梅和え	牛乳 揚げかきもち クッキー おさつチップス	517.3(446.4) 24.3(23.4) 14.4(12.6) 3.3(2.4)	豚肉の味噌丼 すまし汁(豆腐・ねぎ)	369.9(258.9) 10.3(7.2) 14.2(9.9) 1.5(1.0)
18	月	ドリンク ヨーグルト	ごはん みそ汁（切干大根・ほうれん草） 鶏肉のマーマレード焼き 大豆のサラダ	牛乳 蒸しパン	533.0(462.0) 24.5(22.6) 13.5(12.3) 2.1(1.6)	カレーうどん	302.9(212.0) 8.9(6.3) 10.0(7.0) 2.0(1.4)
19	火	ドリンク ヨーグルト	ごはん スープ（春雨・豆腐） 魚のトマトチーズ焼き きゅうりとコーンのサラダ	ドリンクヨーグルト あじさいゼリー	527.4(464.8) 24.7(24.0) 12.4(11.5) 1.5(1.2)	わかめと鶏肉の卵とじ丼 みそ汁（なめこ・なす） バナナヨーグルト	368.6(258.0) 16.9(11.8) 5.9(4.1) 2.0(1.4)
20	水	ドリンク ヨーグルト	ごはん すまし汁（ふ・わかめ） 鶏肉と野菜の甘酢煮 ボイルブロッコリー	ドリンクヨーグルト はちみつレモン ケーキ	584.1(504.2) 20.5(19.9) 14.2(13.1) 2.0(1.6)	ごはん スープ（チンゲン菜・コーン） 肉豆腐 もやしのゆかりあえ	340.3(238.2) 13.3(9.3) 8.5(5.9) 1.4(1.0)
21	木	ドリンク ヨーグルト	ごはん みそ汁（油揚げ・なめこ） ニラの韓国風卵焼き 大根のおかかマヨ和え	牛乳 水ようかん いりこ （幼児のみ）	548.5(469.6) 23.0(20.7) 19.1(16.1) 1.9(1.4)	ごはん すまし汁(豆腐・三つ葉) 回鍋肉 ハッシュポテト	438.3(306.8) 10.6(7.5) 17.1(12.0) 0.9(0.7)
22	金	ドリンク ヨーグルト	ロールパン 肉団子入りミルクスープ キャベツとえのきの中華和え	牛乳 クリームサンド ラムネ ソフトせんべい	567.6(484.0) 17.7(17.9) 21.6(18.3) 2.2(1.8)	ごはん みそ汁（麩・長いも） さわらのごま照り焼き きゅうりと人参の昆布あえ	341.3(247.7) 16.3(12.4) 8.2(6.2) 1.5(1.0)
23	土	豆乳 ヨーグルト	あんかけラーメン	牛乳 英字ビスケット かりんとう 揚げせんべい			
25	月	ドリンク ヨーグルト	ごはん みそ汁（キャベツ・麩） 千草焼き卵 切干し大根の旨煮	牛乳 コーンフレーク	538.2(467.1) 20.3(19.7) 16.8(14.6) 2.4(1.8)	ごはん すまし汁（わかめ・たけのこ） 豚肉のしょうが焼き 枝豆とおくらの白和え	379.5(265.6) 15.3(10.7) 12.5(8.8) 1.2(0.9)
26	火	ドリンク ヨーグルト	マーボー豆腐丼 すまし汁(大根・水菜)	ドリンクヨーグルト カルデツウエハース ビスコ 甘辛せんべい	572.6(488.6) 20.8(20.2) 15.6(13.3) 1.9(1.6)	とうもろこし御飯 チキンスープ かぼちゃとベーコンの洋風煮物	338.7(237.1) 8.4(5.9) 6.2(4.3) 1.4(1.0)
27	水	ドリンク ヨーグルト	食パン スープ（わかめ・えのき） ポークビーンズ ブロッコリーのごま和え	ドリンクヨーグルト おかかおにぎり	621.0(518.2) 22.5(21.2) 17.9(15.0) 2.0(1.6)	ごはん みそ汁（とうがん・葉ねぎ） 高野豆腐とツナのパン粉焼き 小松菜の中華和え	403.2(282.2) 16.1(11.3) 14.0(9.8) 1.6(1.1)
28	木	ドリンク ヨーグルト	しそそばうどん ヨーグルト和え	牛乳 ジャムサンド	534.1(464.2) 21.5(20.6) 14.0(12.6) 2.8(2.2)	ごはん スープ（麩・しめじ） パンプキンオムレツ コールスローサラダ	348.1(243.7) 11.7(8.2) 9.6(6.7) 1.3(0.9)
29	金	ドリンク ヨーグルト	ごはん みそ汁（まいたけ・豆腐） さけのムニエル ひじきのサラダ	牛乳 水無月	577.4(501.2) 24.8(24.0) 15.4(13.8) 1.9(1.5)	クリームシチュー丼 スープ（コーン・もやし）	360.9(252.6) 11.8(8.3) 7.1(5.0) 1.9(1.3)
30	土	豆乳 ヨーグルト	ハヤシライス スープ	牛乳 ビスケット ラムネ チーズクラッカー	545.0(438.3) 14.5(14.7) 16.6(13.6) 2.0(1.6)		

※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※栄養価は、()が3歳未満児で記載してあります。

※19日(火)はお誕生日会のため、特別おやつとなります。

※ごはんの中には「胚芽押麦・胚芽米」が入っています。

※市販菓子は自然の素材だけを原料に、合成着色料・保存料・化学調味料等を一切使用していない安全なお菓子を出しています。

