

かわまた認定こども2024・6月献立表

日付	曜日	10時おやつ	献立	3時おやつ	エネルギーたんぱく質脂質塩分	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			
						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料
1	土	クッキー	ご飯、豚肉のしょうが焼き、ナムル、キャベツとふのみそ汁、バナナ	せんべい 野菜ジュース	498.5(431.1) 17.5(13.4) 10.6(11.2) 1.0(0.8)	米、焼ふ、油、ごま油、砂糖	豚肉(肩)、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	玉ねぎ、バナナ、もやし、キャベツ、きゅうり、人参、ねぎ、乾燥わかめ、しょうが	みりん、しょうゆ、酒、めんつゆ・3倍濃縮
3	月	たまごボーロ	ご飯、鶏肉のチリソース風、ワカメサラダ、白菜とねぎのスープ、オレンジ	お麩スナック 牛乳	553.0(444.6) 20.6(15.5) 24.3(18.5) 0.8(0.6)	米、○砂糖、○焼ふ、油、砂糖、片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、○きな粉、○バター、鶏がらスープ	オレンジ、玉ねぎ、レタス、白菜、ねぎ、人参、しめじ、きゅうり、乾燥わかめ、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、中華スープ
4	火	せんべい	ご飯、花シュウマイ、ほうれん草のごま和え、じゃがいもとねぎのみそ汁、グレープフルーツ	豆腐ドーナツ 牛乳	626.6(493.3) 26.0(20.4) 20.4(16.0) 0.9(0.8)	米、じゃがいも、しゅうまいの皮、○油、ごま、砂糖、○砂糖、○グラニュー糖、パン粉、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、○絹ごし豆腐、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	グレープフルーツ、ほうれん草、もやし、ねぎ、人参、玉ねぎ	しょうゆ、食塩
5	水	動物ビスケット	ご飯、豚肉のすき焼き風、大根サラダ、かぼちゃと玉ねぎのみそ汁、パイナップル	セサミラスク 牛乳	540.7(462.8) 20.7(16.7) 18.7(18.9) 1.7(1.3)	米、○食パン、砂糖、○砂糖、○黒ごま	○牛乳、豚肉(肩)、焼き豆腐、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、○バター、かつお節、いわし(煮干し)	かぼちゃ、大根、白菜、パイナップル、人参、玉ねぎ、きゅうり、ねぎ、白滝	しょうゆ、みりん
6	木	ビスコ	ご飯、五目納豆(以)、小松菜とちくわの磯和え、さつまいもとねぎのみそ汁、バナナ	ココアプリン クラッカー	647.1(542.9) 20.7(16.0) 20.8(19.1) 1.8(1.3)	米、さつまいも、○砂糖、砂糖、油	○牛乳、納豆、○生クリーム、ちくわ、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)、挽きわり納豆、しらす干し	バナナ、小松菜、玉ねぎ、人参、ねぎ、焼きのり	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮
7	金	いもけんぴ	ご飯、かれのいのバターしょうゆ焼き、キャベツのサラダ、豆腐とえのきのすまし汁、オレンジ	バナナマフィン	441.4(397.9) 17.9(13.2) 10.9(12.4) 1.2(0.9)	米、○砂糖、小麦粉	かれのい、木綿豆腐、○卵、○バター、バター、かつお節、いわし(煮干し)	オレンジ、キャベツ、○バナナ、きゅうり、人参、ねぎ、コーン缶、えのきたけ、◎いもけんぴ	しょうゆ、食塩
8	土	カルシウムせんべい	ご飯、肉じゃが、もやしの和え物、大根とねぎのみそ汁、グレープフルーツ	クッキー 牛乳	479.2(386.0) 16.0(12.6) 15.4(12.1) 1.3(1.1)	米、じゃがいも、砂糖、油	○牛乳、豚肉(肩)、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、たまねぎ、大根、もやし、人参、小松菜、白滝、ねぎ	しょうゆ、みりん
10	月	マリービスケット	ご飯、はんぺんフライ、レタスの酢の物、さつまいもとねぎのみそ汁、バナナ	お好み焼き	514.1(402.7) 16.2(12.3) 13.4(11.2) 1.8(1.3)	米、さつまいも、○小麦粉、油、○ながいも、パン粉、砂糖、○油、小麦粉、○マヨネーズ、ごま油	○豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、○卵、卵、○干しえび、かつお節、いわし(煮干し)、○かつお節	バナナ、レタス、○キャベツ、ねぎ、人参、きゅうり、コーン缶、○あおのり	酢、しょうゆ、○ウスターソース
11	火	塩せんべい	ご飯、炒り鶏、スティック野菜、小松菜とふのみそ汁、オレンジ	カルピスゼリー クラッカー	476.0(356.0) 16.8(12.1) 6.5(6.5) 1.5(1.2)	米、さといも、焼ふ、砂糖、油	○カルピス、鶏もも肉、米みそ(甘みそ)、○ゼラチン、かつお節、いわし(煮干し)	オレンジ、大根、人参、小松菜、きゅうり、れんこん、ごぼう、ねぎ、○メロン、○いちご、○もも缶、○みかん缶、しいたけ	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、みりん
12	水	バナナチップス	ご飯、豚肉とキャベツのみそ炒め、わかめと春雨のサラダ、豆腐とねぎのすまし汁、グレープフルーツ	揚げパン 牛乳	570.1(493.9) 21.6(16.6) 18.7(19.2) 1.6(1.2)	米、○ロールパン、はるさめ、○油、砂糖、油、○砂糖	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩)、白みそ、○きな粉、かつお節、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、ピーマン、乾燥わかめ、にんにく	しょうゆ、酒、食塩
13	木	チーズウエハース	ご飯、鶏肉の照り焼き、のり酢和え、キャベツとえのきのみそ汁、パイナップル	鮭おにぎり	455.7(365.5) 19.9(31.2) 8.7(10.1) 1.5(1.1)	米、○七分つき米、○ごま、砂糖、◎切れてるチーズ	鶏もも肉(皮付き)、○さけ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	ほうれんそう、パイナップル、キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん、えのきたけ、○焼きのり	しょうゆ、みりん、酢、○食塩
14	金	たまごボーロ	ご飯、キーマカレー、フレンチレタス、かぶと玉ねぎのスープ、バナナ	豆乳ケーキ	500.3(412.2) 11.6(8.4) 13.8(12.0) 1.3(0.9)	米、じゃがいも、油、○油、○砂糖	豚ひき肉、○調製豆乳	たまねぎ、バナナ、レタス、かぶ、にんじん、コーン缶、きゅうり、グリーンピース(水煮缶詰)	カレーパウダー、コンソメ、食塩
15	土	クッキー	ご飯、コロッケ、もやしとわかめの和え物、大根と油揚げのみそ汁、オレンジ	せんべい 野菜ジュース	519.5(416.7) 14.0(9.4) 12.3(11.2) 1.7(1.2)	じゃがいも、米、パン粉、油、小麦粉、ごま油	豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、卵、油揚げ、かつお節、いわし(煮干し)	オレンジ、もやし、にんじん、だいこん、きゅうり、たまねぎ、乾燥わかめ	中濃ソース、しょうゆ、酢、食塩、白こしょう
17	月	せんべい	ご飯、炒り豆腐、ツナサラダ、大根となめこのみそ汁、グレープフルーツ	スティックパン 牛乳	598.8(473.0) 25.2(19.8) 19.5(15.4) 2.0(1.6)	○食パン、米、砂糖、油	○牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、卵、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、かつお節、いわし(煮干し)	グレープフルーツ、レタス、人参、玉ねぎ、大根、きゅうり、なめこ	しょうゆ
18	火	いもけんぴ	ご飯、タンドリーチキン、マカロニサラダ、小松菜ときのこのスープ、パイナップル	フルーツヨーグルト、クラッカー	522.3(445.7) 21.2(14.9) 14.3(14.5) 1.6(1.1)	米、マカロニ、マヨネーズ	鶏もも肉、○ヨーグルト(無糖)、魚肉ソーセージ、鶏がらスープ	パイナップル、○バナナ、○もも缶、○みかん缶、小松菜、○パイン缶、きゅうり、人参、しめじ、えのきたけ、ねぎ、コーン缶、にんにく、◎いもけんぴ	しょうゆ、食塩、カレー粉
19	水	ビスコ	ご飯、鮭のみそ焼き、きゅうりとわかめの酢の物、キャベツと大根のスープ、オレンジ	さつまいも蒸しパン、牛乳	508.6(468.2) 21.3(18.7) 8.5(10.9) 0.8(0.6)	米、○さつまいも、○砂糖、砂糖、はるさめ	○牛乳、さけ、○卵、白みそ	オレンジ、きゅうり、だいこん、キャベツ、みかん缶、乾燥わかめ	酢、しょうゆ、中華スープ、みりん、食塩
20	木	カルシウムせんべい	ご飯、八宝菜、キャベツとツナのサラダ、まいたけとねぎのみそ汁、バナナ	ヨーグルト源氏パイ	546.1(431.2) 18.0(14.2) 17.6(12.8) 1.4(1.2)	米、片栗粉、油、砂糖	○ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩)、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、なると、鶏がらスープ、かつお節、いわし(煮干し)	バナナ、キャベツ、はくさい、まいたけ、ねぎ、きゅうり、にんじん、しいたけ	オイスターソース、しょうゆ、食塩
21	金	マリービスケット	ご飯、親子煮、小松菜のなめ茸和え、じゃがいもとわかめのみそ汁、グレープフルーツ	マカロニきな粉 牛乳	566.2(448.8) 24.2(18.7) 15.0(12.8) 1.6(1.2)	米、じゃがいも、○マカロニ、○砂糖、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、卵、○きな粉、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)、かつお節	グレープフルーツ、こまつな、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、なめたけ、乾燥わかめ、糸みつば	しょうゆ、○食塩
22	土	塩せんべい	二色丼、ほうれん草の納豆和え、わかめとふのみそ汁、オレンジ	バームクーヘン 野菜ジュース	593.8(467.5) 24.5(18.2) 15.4(13.5) 1.0(0.8)	米、砂糖、油、焼ふ	卵、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、挽きわり納豆、かつお節、いわし(煮干し)	オレンジ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、乾燥わかめ、しょうが	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、食塩
24	月	クッキー	ご飯、五目豆、キャベツの昆布和え、豆腐とねぎのみそ汁、バナナ	フルーツクラッカー	518.4(415.5) 20.0(15.1) 14.5(13.8) 1.7(1.3)	米、砂糖	○牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、大豆(ゆで)、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、かつお節	キャベツ、バナナ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、塩こんぶ	しょうゆ、みりん
25	火	バナナチップス	ご飯、白身魚のフライ、サラダスパゲッティ、大根と人参のスープ、パイナップル	肉みそおにぎり	594.9(496.8) 20.7(15.2) 16.3(16.4) 1.4(1.0)	米、○米、サラダ用スパゲッティ、マヨネーズ(スプレッド)、油、小麦粉、パン粉、○油、○砂糖	かれのい、○鶏ひき肉、卵、○白みそ	パイナップル、にんじん、だいこん、きゅうり、にんじん、コーン缶、レタス、○ねぎ、○にんじん	中濃ソース、○みりん、コンソメ、食塩、白こしょう、こしょう
26	水	チーズウエハース	ご飯、マーボー豆腐、春雨サラダ、白菜としいたけのスープ、グレープフルーツ	ピザトースト	475.9(389.4) 18.3(30.6) 12.8(13.5) 2.3(1.7)	米、○食パン、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、◎切れてるチーズ	木綿豆腐、豚ひき肉、○とろけるチーズ、○ハム、米みそ(赤色辛みそ)	グレープフルーツ、白菜、ねぎ、もやし、きゅうり、玉ねぎ、人参、しいたけ、○コーン缶、○ピーマン、にんにく、しょうが	しょうゆ、○ケチャップ、コンソメ
27	木	動物ビスケット	豚丼、ほうれん草の淡雪和え、にらと卵のみそ汁、オレンジ	ぶどうゼリー せんべい	532.9(446.8) 17.7(13.6) 13.4(13.6) 1.6(1.2)	米、砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、卵、白はんぺん、米みそ(甘みそ)、かつお節、いわし(煮干し)	オレンジ、ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、もやし、しらたき、にんじん、にら	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、みりん
28	金	たまごボーロ	お誕生日会 エビピラフ、メンチカツ、フライドポテト(以)、レタスのサラダ、玉ねぎと人参のスープ、メロン	ショートケーキ	759.3(573.2) 24.3(18.1) 33.0(23.0) 3.3(2.3)	フライドポテト、米、パン粉、小麦粉、油	豚ひき肉、ベーコン、卵、バター	たまねぎ、メロン、にんじん、レタス、赤ピーマン、きゅうり、ピーマン	コンソメ、中濃ソース、食塩、白こしょう
29	土	せんべい	ご飯、ハッシュドポーク、きゅうりとわかめの酢の物、かぶと玉ねぎのスープ、バナナ	クッキー 牛乳	516.6(411.7) 13.1(10.8) 15.5(12.2) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、砂糖、油、はるさめ	○牛乳、豚肉(肩)	たまねぎ、バナナ、きゅうり、かぶ、にんじん、みかん缶、乾燥わかめ、グリーンピース	ハヤシルウ、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩