



6月のこんだて



直心こども園
https://jikishin.or.jp

日 曜	10時おやつ	昼 食	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			日 曜	10時おやつ	昼 食	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				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					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
1 木	ビスケット 牛乳	チーズインバーグ コールスローサラダ きのこスープ グレープフルーツ	いちごジャムサンド 牛乳	米、食パン、パン 粉、マヨネーズ、 砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、 チーズ、卵	グレープフルーツ、たま ねぎ、キャベツ、にんじ ん、えのきたけ、しめじ、 さやえんどう、いちご ジャム	16 金	オレンジゼリー	かえるパン タンドリーチキン ブロッコリーサラダ マカロニスープ プチダノン	かたつむりケーキ リンゴジュース	ロールパン、食 パン、和風ドレッ シング、マカロ ニ、砂糖	鶏もも肉、生クリ ム、ヨーグルト(無 糖)、ちくわ、ハム、 ベーコン	ブロッコリー、キャベ ツ、いちご、きゅうり、ミ ニトマト、たまねぎ、に んじん、にんにく、りん ご濃縮果汁
2 金	オレンジゼリー	マーボー豆腐 はるさめサラダ 中華スープ パナナ	アスパラビスケット 牛乳	米、はるさめ、片 栗粉、砂糖、ごま 油	牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、卵、米 みそ(淡色辛みそ)	バナナ、きゅうり、ね ぎ、にんじん、にら、し ょうが	17 土	せんべい 牛乳	ナポリタンスパゲッティ ブロッコリーサラダ 麦茶 ヨーグルト	おせんべい リンゴジュース	スパゲティ、和風 ドレッシング	牛乳、ヨーグルト (加糖)、ワイン ナー	ブロッコリー、ミニト マト、きゅうり、ビー マン、にんじん、たま ねぎ
3 土	ビスケット 牛乳	おにぎり コロケ はるさめサラダ いちご 麦茶	たべっこどうぶつ リンゴジュース	じゃがいも、米、 はるさめ、パン 粉、小麦粉、油、 砂糖、ごま油	豚ひき肉、さけ (塩)、卵、牛ひき 肉	いちご、きゅうり、た まねぎ、にんじん、こ ま、焼きのり、りんご 濃縮果汁	19 月	せんべい 牛乳	擬製豆腐 切干大根のサラダ 納豆汁 グレープフルーツ	鶏そぼろおにぎり 牛乳	米、砂糖、油、ご ま油	牛乳、木綿豆腐、卵、 納豆、鶏ひき肉、ちく わ、米みそ(淡色辛み そ)、ハム	グレープフルーツ、にん じん、ねぎ、きゅうり、しい たけ、切り干しだいこん、さ やえんどう、ひじき、カットわ かめ、あおのり
5 月	せんべい 牛乳	スパニッシュオムレツ スパゲッティサラダ コンソメスープ ヨーグルト	じゃこごまおにぎり 牛乳	米、マヨネーズ、 スパゲティ、パ ター、なたね油	牛乳、ヨーグルト (加糖)、卵、しら す干し、ハム、 ベーコン	きゅうり、トマト、たま ねぎ、えのきたけ、ねぎ、 マッシュルーム缶、にん じん、ピーマン、こま、焼 きのり	20 火	スティックパン 牛乳	さばの味噌煮 アスパラと人参の煮浸し すまし汁 オレンジ	ケーキサレ 牛乳	米、小麦粉、砂 糖、なたね油、焼 ひ	牛乳、さば、ペー コン、スライス チーズ、米みそ (淡色辛みそ)	オレンジ、グリーンア スパラガス、にんじん、え のきたけ、赤ピーマン、 みつば、ピーマン、し ょうが
6 火	スティックパン 牛乳	親子煮 キャベツとおくらの和え物 なすと玉ねぎのみそ汁 パナナ	えびせん 牛乳	米、砂糖	牛乳、卵、鶏むね 肉、米みそ(淡色 辛みそ)、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、な す、オクラ、にんじん、ね ぎ、糸みつば、干しい たけ、カットわかめ	21 水	バナナ 牛乳	鶏のからあげ 白菜ののり和え 五目みそ汁 ヨーグルト	グレープゼリー 牛乳	米、さつまいも、 油、砂糖、片栗 粉、小麦粉、ごま 油	牛乳、ヨーグルト (加糖)、鶏もも肉、 米みそ(淡色辛み そ)、卵、油揚げ、し らす干し	はくさい、だいこん、 にんじん、ねぎ、焼 きのり、カットわか め
7 水	バナナ 牛乳	豚肉と野菜のごま炒め ひじきの五目煮 切干大根とかぼちゃのみそ汁 グレープフルーツ	小倉蒸しパン 牛乳	米、さつまいも、 砂糖、油、小麦 粉、上新粉	牛乳、豚肉(ロー ス)、ゆであずき 缶、卵、米みそ(淡 色辛みそ)、油揚げ	グレープフルーツ、たま ねぎ、かぼちゃ、ねぎ、 ひじき、切り干しだいこ ん、こま、にんにく、し ょうが	22 木	ビスコ 牛乳	千草焼き オクラの梅和え あさりのみそ汁 パナナ	フライドポテト 牛乳	じゃがいも、米、 油、砂糖	牛乳、卵、米みそ (淡色辛みそ)、か に水煮缶、あさり肉 煮缶、かつお節	バナナ、きゅうり、オク ラ、ほうれんそう、にん じん、ねぎ、うめ干し、 干しいたけ
8 木	ビスコ 牛乳	さわらの照り焼き きゅうりとささみの中華サラダ のっぺい汁 オレンジ	もちもちチーズパン 牛乳	米、さといも、白 玉粉、油、砂糖、 ごま油	牛乳、さわら、鶏 ささ身、鶏もも 肉、粉チーズ	オレンジ、きゅうり、 ごぼう、板こんにゃく、 ねぎ、にんじん、こ ま	23 金	ぶどうゼリー	かじきの照り焼き 野菜炒め けんちん汁 グレープフルーツ	栄養たこ焼き 牛乳	米、小麦粉、さ といも、ごま油、砂 糖、油、片栗粉	牛乳、かじき、木綿 豆腐、たこ(ゆで)、 豚肉(肩ロース)、 卵、油揚げ	キャベツ、グレープ フルーツ、もやし、だい こん、にんじん、ねぎ、 ごぼう、ピーマン、あ おのり
9 金	ぶどうゼリー	肉みそうどん もやし炒め 麦茶 パナナ	型抜きクッキー 牛乳	ゆでうどん、小 麦粉、無塩バ ター、砂糖、片栗 粉、油	牛乳、豚ひき肉、 卵、米みそ(淡色 辛みそ)	バナナ、緑豆もやし、 たまねぎ、にんじん、 にら、ピーマン、ね ぎ、干しいたけ	24 土	せんべい 牛乳	豚丼 ブロッコリーサラダ みそ汁 オレンジ	たべっこどうぶつ リンゴジュース	米、和風ドレッ シング、油	豚肉(ロース)、 木綿豆腐、米み そ(淡色辛みそ)	オレンジ、たまねぎ、ブ ロccoli、ねぎ、な めこ、ミニトマト、き ゅうり、こま、にんに く、りんご濃縮果汁
10 土	ビスコ 牛乳	コロケ はるさめサラダ プチダノン ふりかけ 麦茶	サッポロポテト リンゴジュース	じゃがいも、米、 はるさめ、パン 粉、小麦粉、油、 砂糖、ごま油	豚ひき肉、卵、牛 ひき肉	きゅうり、たまねぎ、 にんじん、りんご濃 縮果汁	26 月	せんべい 牛乳	シーフードカレー キャベツの胡麻マヨネーズ和え 豆乳スープ ヨーグルト	揚げない大学芋 牛乳	米、じゃがいも、さ つまいも(皮付)、 油、マヨネーズ、砂 糖、片栗粉	牛乳、ヨーグルト (加糖)、豆腐、ペー コン、ちくわ、バナ ナ、メイビー、い か、あ さり	バナナ、きゅうり、オ クラ、ほうれんそう、に んじん、ねぎ、うめ干 し、干しいたけ
12 月	せんべい 牛乳	ツナ餃子 キャベツのコーン煮 わかめスープ ヨーグルト	エビトースト 牛乳	米、食パン、ぎ ょうざの皮、マヨ ネーズ、油	牛乳、ヨーグルト (加糖)、ツナ水煮 缶、チーズ、とろけ るチーズ、干しえび	キャベツ、コーン缶、ね ぎ、ほうれんそう、たま ねぎ、にんじん、こま、 カットわかめ	27 火	スティックパン 牛乳	ツナエッグ なすのチーズ焼き ミネストローネ オレンジ	ポップコーン 牛乳	米、ポップコー ン、じゃがいも、 スパゲティ、オ リーブ油、油	牛乳、卵、ツナ油 漬缶、とろける チーズ、豚ひき 肉	バナナ、もやし、にん じん、たまねぎ、オク ラ、コーン缶、いんげん、こ ま、カットわかめ
13 火	スティックパン 牛乳	炒り豆腐(鶏・卵・枝豆) もやしの酢味噌和え じゃがいものみそ汁 グレープフルーツ	きなこマカロニ 牛乳	米、じゃがいも、 油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、 卵、鶏ひき肉、米 みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、もやし、 にんじん、たまねぎ、チン ゲンサイ、こまつな、えだまめ (冷凍)、カットわかめ、干し しいたけ	28 水	バナナ 牛乳	厚揚げとじゃがいものそぼろ煮 もやしのごま酢和え オクラスープ パナナ	フレンチトースト 牛乳	米、じゃがいも、 食パン、砂糖、 油、片栗粉	牛乳、生揚げ、 卵、豚ひき肉	バナナ、もやし、にん じん、たまねぎ、オク ラ、コーン缶、いんげん、こ ま、カットわかめ
14 水	バナナ 牛乳	豚肉のもち米蒸し じゃこサラダ 豆腐の味噌汁 オレンジ	わかめおにぎり 牛乳	米、マカロニ、も ち米、砂糖、片栗 粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚 ひき肉、おから、米 みそ(淡色辛みそ)、き な粉、しらす干し、かつ お節	オレンジ、レタス、たま ねぎ、きゅうり、ねぎ、 干しいたけ、カットわ かめ、しょうが	29 木	ビスケット 牛乳	豚肉のしょうが焼き 小松菜の納豆和え 豆腐と油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	味噌焼きおにぎり 牛乳	米、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロー ス)、木綿豆腐、焼 き干し大豆、米み そ(淡色辛みそ)、油 揚げ	グレープフルーツ、 こまつな、にんじん、 たまねぎ、すりこ ま、しょうが、カ ットわかめ
15 木	ビスケット 牛乳	鮭のきのこみそ焼き きゅうりの酢の物 かきたま汁 パナナ	スティックケーキパン 牛乳	米、小麦粉、砂 糖、片栗粉、油、 無塩バター、米 粉	牛乳、さけ、卵、 しらす干し、米 みそ(淡色辛みそ)	バナナ、きゅうり、え のきたけ、はくさい、ほう れんそう、にんじん、糸 みつば、こま、カットわ かめ	30 金	オレンジゼリー	卵と鶏肉の煮物 にんじんのシンプルサラダ もやしのみそ汁 ヨーグルト	りんご蒸しパン 牛乳	米、米粉、砂糖、 油	牛乳、ヨーグルト(加 糖)、鶏もも肉、うずら 卵水煮缶、豆腐、米 みそ(淡色辛みそ)、油 揚げ	にんじん、もやし、りん ご、だいこん、きゅうり、 ごぼう、カットわかめ、 にんにく、しょうが

※都合により、献立・材料が変更になる場合がございます。※ご不明な点は遠慮なくお聞きください。



	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食塩 (g)
3歳以上児	536	22.1	17.1	276	2.2	2
3歳未満児	454	17.9	15.1	266	1.6	1.5