

平成30年



6月のこんだて

幼児

日	曜	幼児昼食	材料	幼児夕食	材料
1	金	スパゲティナポリタン キャベツサラダ スープ 果物	スパゲティ 油 ベーコン 人参 玉葱 ピーマン きのこ 塩 ケチャップ ソース 粉チーズ キャベツ コーン 塩 油 酢 砂糖 じゃが芋 人参 果物	ごはん 焼き肉 もやしの香味和え 中華スープ 果物	米 豚もも肉 人参 玉葱 油 みりん 酒 醤油 もやし 人参 胡瓜 醤油 ごま油 チンゲン菜 きのこと 果物
16	土	3才未満児:280kcal 3才以上児:413kcal		3才未満児:256kcal 3才以上児:391kcal	
2	土	五目うどん さつま芋の甘煮 果物	茹でうどん 醤油 みりん 胡瓜 人参 油揚げ 砂糖 醤油 ハム わかめ トマト さつま芋 レーズン 砂糖 塩 果物	ごはん 魚のチーズ焼き じゃが芋のカレーソテー スープ 果物	米 魚 塩 ピザ用チーズ 人参 玉葱 じゃが芋 ピーマン 塩 カレー粉 油 キャベツ わかめ 果物
17	日	3才未満児:284kcal 3歳以上児:404kcal		3才未満児:260kcal 3才以上児:390kcal	
3	日	ピビンバ ブロッコリー中華和え 中華スープ 果物	米 豚挽肉 長葱 醤油 砂糖 酒 ごま油 白ごま 大豆もやし 人参 チンゲン菜 油 ブロッコリー 砂糖 ごま油 酢 醤油 豆腐 万能葱 果物	ごはん 五目豆腐 もやしのゆかり和え 味噌汁 果物	米 豆腐 豚もも肉 玉葱 人参 きのこと グリンピース 生姜 油 砂糖 塩 醤油 片栗粉 もやし ゆかり粉 切干大根 ほうれん草 味噌 果物
18	月	3才未満児:274kcal 3才以上児:418kcal		3才未満児:259kcal 3才以上児:399kcal	
4	月	ごはん 南瓜コロッケ グリーンサラダ スープ 果物	米 南瓜 玉葱 鶏挽肉 油 塩 小麦粉 卵 パン粉 油 キャベツ 胡瓜 アスパラ マヨ 塩 わかめ コーン 果物	ごはん 鶏肉の中華あんかけ チンゲン菜ソテー 中華スープ 果物	米 鶏もも肉 塩 小麦粉 油 人参 玉葱 砂糖 塩 醤油 片栗粉 チンゲン菜 きのこと 油揚げ 醤油 ごま油 きのこ なら 果物
19	火	3才未満児:289kcal 3才以上児:436kcal		3才未満児:262kcal 3才以上児:401kcal	
5	火	ちらし寿司 冬瓜のそぼろ煮 おかか和え 清し汁 果物	米 酢 砂糖 醤油 人参 きのこと 油揚げ 砂糖 醤油 卵 塩 砂糖 さやえんどう 刻みのり 冬瓜 鶏挽肉 人参 グリンピース 砂糖 醤油 酒 片栗粉 油 ほうれん草 人参 削り節 醤油 麩 万能葱 果物	ごはん ポークビーンズ マカロニソテー スープ 果物	米 大豆水煮 玉葱 ベーコン 小麦粉 ケチャップ 醤油 パセリ マカロニ 人参 玉葱 ピーマン 塩 油 キャベツ コーン 果物
20	水	3才未満児:271kcal 3才以上児:420kcal		3才未満児:283kcal 3才以上児:414kcal	
6	水	ごはん 魚の中華風漬け焼き もやしのり塩ナムル 中華スープ 果物	米 魚 長葱 生姜 醤油 みりん 白ごま 酒 砂糖 ごま油 人参 もやし 刻みのり 塩 ごま油 醤油 チンゲン菜 玉葱 きのこと 果物	三色丼 さつま芋煮 レモン和え 清し汁 果物	米 鶏挽肉 醤油 砂糖 さやえんどう 醤油 人参 醤油 さつま芋 砂糖 キャベツ 胡瓜 レモン 油 砂糖 塩 わかめ 万能葱 果物
21	木	3才未満児:258kcal 3才以上児:392kcal		3才未満児:258kcal 3才以上児:380kcal	
7	木	ごはん 野菜入りオムレツ ブロッコリーサラダ スープ 果物	米 卵 人参 ピーマン 玉葱 鶏もも肉 きのこと 塩 油 ケチャップ ブロッコリー マヨ 白ごま キャベツ 人参 ベーコン 果物	ごはん 豆腐の中華炒め 胡瓜のたたき 中華スープ 果物	米 豚もも肉 醤油 酒 人参 きのこと 豆腐 油 チンゲン菜 砂糖 醤油 酒 胡瓜 塩 白ごま ごま油 醤油 砂糖 きのこ 玉葱 果物
22	金	3才未満児:272kcal 3才以上児:411kcal		3才未満児:264kcal 3才以上児:407kcal	
8	金	枝豆ごはん ツナじゃが ごまお浸し 清し汁 果物	米 枝豆 塩 ツナ じゃが芋 玉葱 人参 砂糖 酒 醤油 みりん 油 ほうれん草 キャベツ 人参 白ごま 醤油 きのこ 麩 果物	ごはん タンドリーチキン わかめとコーンのサラダ スープ 果物	米 鶏もも肉 にんにく 塩 醤油 カレー粉 ヨーグルト わかめ キャベツ 胡瓜 コーン ハム 油 酢 醤油 もやし 人参 万能葱 果物
23	土	3才未満児:252kcal 3才以上児:386kcal		3才未満児:254kcal 3才以上児:367kcal	
9	土	ごはん 春巻き チンゲン菜中華和え 中華スープ 果物	米 春巻の皮 豚挽肉 春巻 きのこと 人参 もやし ごま油 塩 醤油 片栗粉 油 小麦粉 チンゲン菜 砂糖 ごま油 酢 醤油 白ごま わかめ 玉葱 果物	ごはん 魚の照り焼き 土佐漬け 味噌汁 果物	米 魚 みりん 醤油 油 キャベツ 人参 胡瓜 塩 レモン 醤油 削り節 白ごま 油揚げ 小松菜 味噌 果物
24	日	3才未満児:260kcal 3才以上児:410kcal		3才未満児:256kcal 3才以上児:384kcal	
10	日	サンドイッチ 南瓜のチーズ焼き コーンスープ 果物	食パン ツナ マヨ スライスチーズ 南瓜 玉葱 ベーコン 塩 ピザ用チーズ クリームコーン 玉葱 果物	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 胡瓜のごまサラダ 中華スープ 果物	米 豚挽肉 塩 生姜 片栗粉 油 酢 酒 ケチャップ 砂糖 みりん 片栗粉 胡瓜 もやし 砂糖 醤油 ごま油 きのこ 人参 玉葱 果物
25	月	3才未満児:317kcal 3才以上児:383kcal		3才未満児:273kcal 3才以上児:412kcal	
11	月	焼きうどん ほうれん草のチーズおかか和え 清し汁 果物	茹でうどん 豚もも肉 玉葱 人参 キャベツ きのこと ピーマン もやし 油 ソース 塩 青のり ほうれん草 チーズ 削り節 醤油 豆腐 万能葱 果物	ごはん 魚のバター焼き トマト ブロッコリーソテー スープ 果物	米 魚 塩 小麦粉 バター トマト ブロッコリー 人参 玉葱 バター 塩 じゃが芋 人参 パセリ 果物
26	火	3才未満児:272kcal 3才以上児:383kcal		3才未満児:252kcal 3才以上児:382kcal	
12	火	ごはん 回鍋肉 もやしのごましょうゆ和え 中華スープ 果物	米 豚もも肉 キャベツ 人参 黄ピーマン ピーマン 油 生姜 にんにく 砂糖 味噌 酒 ごま油 醤油 もやし 醤油 ごま油 わかめ 長葱 果物	高野豆腐のそぼろごはん 切干大根と胡瓜のごま酢和え 清し汁 果物	米 酒 醤油 塩 人参 鶏挽肉 きのこと 高野豆腐 油 砂糖 醤油 酒 切干大根 胡瓜 塩 白ごま 砂糖 醤油 塩 酢 きのこと 麩 果物
27	水	3才未満児:258kcal 3才以上児:397kcal		3才未満児:257kcal 3才以上児:385kcal	
13	水	ごはん 白身魚のフライ コールスロー トマトスープ 果物	米 魚 小麦粉 卵 パン粉 油 ソース キャベツ 人参 塩 マヨ トマト 玉葱 人参 大豆水煮 果物	和風スパゲティ ブロッコリーのチーズソテー スープ 果物	スパゲティ 油 人参 玉葱 ベーコン きのこと 塩 醤油 酒 ブロッコリー 油 粉チーズ 塩 じゃが芋 人参 果物
28	木	3才未満児:303kcal 3才以上児:441kcal		3才未満児:274kcal 3歳以上児:361kcal	
14	木	カレーライス もやしのツナ和え アップルジュース	米 豚もも肉 人参 玉葱 じゃが芋 りんご カレールウ もやし 胡瓜 人参 ツナ 醤油 酢 砂糖 アップルジュース	ごはん 鶏つくね煮 しらす和え 味噌汁 果物	米 鶏挽肉 長葱 人参 生姜 片栗粉 油 醤油 砂糖 みりん ほうれん草 しらす干し 醤油 茄子 油揚げ 味噌 果物
29	金	3才未満児:289kcal 3才以上児:426kcal		3才未満児:257kcal 3才以上児:394kcal	
15	金	ごはん 麻婆豆腐 わかめ中華サラダ 中華スープ 果物	米 豆腐 豚挽肉 玉葱 長葱 なら 生姜 ごま油 砂糖 醤油 味噌 塩 片栗粉 白ごま 胡瓜 わかめ 砂糖 酢 ごま油 きのこと 万能葱 果物	ごはん 魚のトマトソース 枝豆サラダ スープ 果物	米 魚 塩 小麦粉 バター ケチャップ ソース 枝豆 胡瓜 人参 コーン 塩 マヨ キャベツ 玉葱 パセリ 果物
30	土	3才未満児:290kcal 3才以上児:420kcal		3才未満児:298kcal 3才以上児:432kcal	



☆仕入れ食材の都合により献立が変更となる場合があります。ご了承ください。

☆塩は食塩を使用します。油は植物油を使用します。

