

予定献立表(通園)

令和6年6月分



城南分園

実施日	献立名		材 料 名			栄養価 (区分3・おやつ除く)	おやつ
	主食	副食	熱や力になる	体を作る	体の調子を整える		
3月	ごはん	豆腐のチーズ焼き、ブロッコリー、ほうれん草白菜海苔鰹和え、里芋と小松菜の味噌汁、くだもの(バナナ)、牛乳	米、里芋、油、片栗粉	牛乳、豆腐、チーズ、米みそ、バター、かつお節	はくさい、バナナ、ブロッコリー、ほうれん草、こまつな、のり	エネルギー 314 たんぱく質 13.2 カルシウム 208 食物繊維 3.0 食塩 1.6	フレンチトースト
4火	ごはん	チキンカツ、キャベツとトマトのサラダ、冬瓜と万能ねぎのすまし汁、くだもの(りんご)、牛乳	米、油、小麦粉、パン粉、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、卵	とうがん、キャベツ、りんご、トマト缶、トマト、ねぎ	エネルギー 317 たんぱく質 14.5 カルシウム 105 食物繊維 2.1 食塩 1.1	パウンドケーキ
5水	ごはん	魚のトマト煮、キャベツいんげんのソテー、じゃがいもとほうれん草のスープ、くだもの(キウイ)、ダノン	米、じゃがいも、油、片栗粉	ダノン、たら、バター	にんじん、ゴールデンキウイ、キャベツ、トマト、たまねぎ、チンゲンサイ、いんげん、にんにく	エネルギー 292 たんぱく質 14.2 カルシウム 154 食物繊維 5.6 食塩 1.4	りんご蒸しパン
6木	ごはん (ふりかけ)	けんちん蒸し、人参キャベツのゆかり和え、里芋と小松菜の味噌汁、くだもの(黄桃缶)、牛乳	米、里芋、片栗粉	牛乳、卵、鶏ひき肉、米みそ、木綿豆腐	キャベツ、黄桃缶、にんじん、こまつな、グリーンピース、しいたけ	エネルギー 317 たんぱく質 13.9 カルシウム 146 食物繊維 3.3 食塩 1.4	ミルクゼリー(ジャム)
7金	食パン いちごジャム	マカロニグラタン、ツナマヨひじきサラダ、ズッキーニと青梗菜のスープ、くだもの(みかん)、牛乳	食パン、砂糖、マカロニ、マヨネーズ、ごま、パン粉	牛乳、鶏ひき肉、ツナ缶、チーズ	ズッキーニ、みかん缶、いんげん、にんじん、チンゲンサイ、いちごジャム、たまねぎ、ひじき	エネルギー 357 たんぱく質 15.2 カルシウム 165 食物繊維 6.4 食塩 1.8	プリン
10月	ごはん	チキンのコーンマヨ焼き、にんじん甘煮、ツナサラダ、かぶとかぶ葉のスープ、くだもの(白桃缶)、牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、ツナ缶、チーズ	キャベツ、かぶ、白桃缶、にんじん、クリームコーン、かぶの葉、きゅうり	エネルギー 352 たんぱく質 16.6 カルシウム 141 食物繊維 3.3 食塩 1.2	ホットケーキ
11火	ごはん	かじきのあずま煮、ブロッコリーカレーポテト、大根とほうれん草の味噌汁、くだもの(みかん)、牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、かじき、卵、豚ひき肉、米みそ	だいこん、みかん缶、ブロッコリー、ほうれん草、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、いんげん、しょうが	エネルギー 351 たんぱく質 15.5 カルシウム 100 食物繊維 4.2 食塩 1.4	かぼちゃ蒸しパン
12水	卵とじうどん	松風焼き、いんげんとブロッコリーのごま和え、くだもの(りんご)、牛乳	うどん、砂糖、ごま、油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、卵、米みそ	りんご、ブロッコリー、いんげん、たまねぎ、ほうれん草	エネルギー 362 たんぱく質 18.7 カルシウム 131 食物繊維 4.8 食塩 1.4	ババロア
13木	ごはん	マーボー豆腐、白菜とほうれん草のナムル、なすと青梗菜のスープ、くだもの(キウイ)、ヨーグルト	米、ごま油、片栗粉、砂糖	ヨーグルト、豆腐、豚ひき肉、米みそ	はくさい、なす、ゴールデンキウイ、ほうれん草、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、にんにく	エネルギー 306 たんぱく質 12.1 カルシウム 160 食物繊維 3.1 食塩 1.4	とろける杏仁豆腐
14金	ツナカレー	キャベツとみかんのサラダ、里芋と小松菜のスープ、くだもの(黄桃缶)、牛乳	米、里芋、じゃがいも、砂糖、小麦粉、油	牛乳、ツナ缶、生クリーム、バター、チーズ	キャベツ、黄桃缶、たまねぎ、にんじん、みかん缶、こまつな、きゅうり、にんにく	エネルギー 348 たんぱく質 10.1 カルシウム 126 食物繊維 5.0 食塩 1.3	ミルクゼリー(ジャム)

実施日	献立名		材 料 名			栄養価 (区分3・おやつ除く)	おやつ
	主食	副食	熱や力になる	体を作る	体の調子を整える		
17月	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き、いんげん、野菜の煮物、冬瓜とほうれん草のすまし汁、くだもの(みかん)、牛乳	米、砂糖、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、鶏肉、卵	とうがん、みかん缶、いんげん、ほうれん草、たまねぎ、じゃがいも、マーマレード	エネルギー 325 たんぱく質 15.0 カルシウム 108 食物繊維 4.6 食塩 1.4	おかき
18火	ゆかりごはん	枝豆腐、パスタサラダ、かぶとかぶの葉の味噌汁、くだもの(バナナ)、ダノン	米、マヨネーズ、スパゲティ、片栗粉	卵、ダノン、ハム、米みそ	かぶ、バナナ、きゅうり、キャベツ、かぶの葉、えだまめ、にんじん	エネルギー 308 たんぱく質 12.8 カルシウム 176 食物繊維 2.5 食塩 1.3	プリン
19水	ごはん	このは焼き、ほうれん草と白菜のお浸し、なすと小松菜の味噌汁、くだもの(黄桃缶)、牛乳	米、じゃがいも、油、パン粉、小麦粉、片栗粉	牛乳、卵、豚ひき肉、米みそ、かつお節	なす、黄桃缶、はくさい、ほうれん草、たまねぎ、こまつな	エネルギー 313 たんぱく質 12.4 カルシウム 125 食物繊維 5.4 食塩 1.3	フレンチトースト
20木	ごはん	ミートボールのトマトクリーム、ブロッコリー人参ツナのスープ煮、大根とほうれん草のスープ、くだもの(白桃缶)、牛乳	米、砂糖、小麦粉、パン粉	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、豆腐、ツナ缶、卵、バター、チーズ	だいこん、ブロッコリー、白桃缶、トマト、にんじん、ほうれん草、たまねぎ、グリーンピース、にんにく	エネルギー 337 たんぱく質 14.0 カルシウム 136 食物繊維 2.4 食塩 1.4	バナナマフィン
21金	ごはん	鮭のマヨ焼き、グリーンポテト、冬瓜と万能ねぎのスープ、くだもの(バナナ)、あじさいゼリー	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、さけ、バター	とうがん、ねぎ、ほうれん草、いんげん、レッドキャベツ、にんじん、かんてん	エネルギー 322 たんぱく質 15.7 カルシウム 115 食物繊維 5.3 食塩 1.0	フルーツヨーグルト
24月	中華丼	春雨サラダ、じゃがいもとほうれん草の中華スープ、くだもの(白桃缶)、ヨーグルト	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、はるさめ、ごま油	ヨーグルト、豚ひき肉	白桃缶、はくさい、にんじん、チンゲンサイ、ほうれん草、きゅうり	エネルギー 325 たんぱく質 10.3 カルシウム 123 食物繊維 4.6 食塩 1.3	ミルク餅(きな粉)
25火	ごはん	鶏肉のムニエルカレーソース、キャベツとにんじんのごまマヨサラダ、ズッキーニと玉ねぎのスープ、くだもの(黄桃缶)、牛乳	米、マヨネーズ、ごま、砂糖	牛乳、鶏肉、バター	ズッキーニ、キャベツ、黄桃缶、たまねぎ、にんじん、いんげん	エネルギー 350 たんぱく質 16.0 カルシウム 121 食物繊維 3.4 食塩 1.1	とろける杏仁豆腐
26水	ごはん	豆腐ハンバーグ和風ソース、ブロッコリー切り干し大根煮つけ、かぶとかぶの葉の味噌汁、くだもの(黄桃缶)、牛乳	米、小麦粉、砂糖、パン粉、油、片栗粉	牛乳、冷凍豆腐、鶏ひき肉、卵、油揚げ、米みそ	かぶ、黄桃缶、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、かぶの葉、切り干しだいこん	エネルギー 355 たんぱく質 16.9 カルシウム 195 食物繊維 3.5 食塩 1.6	チーズマフィン
27木	にんじんごはん	さわらのごま味噌焼き、マッシュポテト、キャベツとブロッコリーのサラダ、冬瓜と万能ねぎのすまし汁、くだもの(バナナ)、牛乳	米、じゃがいも、ごま、油、片栗粉	牛乳、さわら、バター、みそ	バナナ、とうがん、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ねぎ	エネルギー 346 たんぱく質 15.4 カルシウム 148 食物繊維 4.4 食塩 1.6	ココア蒸しパン
28金	ごはん	鶏唐揚げみぞれあんかけ、ほうれん草とキャベツのお浸し、なすと麩の味噌汁、くだもの(キウイ)、ダノン	米、片栗粉、油、麩	ダノン、鶏肉、米みそ、かつお節	なす、ゴールデンキウイ、だいこん、ほうれん草、キャベツ	エネルギー 330 たんぱく質 17.3 カルシウム 152 食物繊維 2.8 食塩 1.3	ババロア

※献立表は、3量で記載しています。1量は-60kcal、2量は-30kcalが提供量の目安です。
※都合により、献立を変更することがあります。どうぞご了承ください。