



令和4年6月 献立表



認定こども園 新倉幼稚園

日付	献立名		栄養価	日付	献立名		栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)			昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	
1 水	玄米ご飯 豚肉の生姜焼き 切り干し大根のごま和え ベイクドカレーじゃが 味噌汁(豆腐、長ねぎ) 牛乳	○ほしたべよ ◎プリン	エネルギー 519kcal たんぱく質 22.8g 脂質 17.8g 塩分 1.5g	16 木	玄米ご飯 ポークチャップ 和風スバゲッティ バナナ ミルクスープ(ほうれん草、にんじん) 牛乳	○マンナビスケット ◎人参ケーキ	エネルギー 588kcal たんぱく質 23.3g 脂質 18.7g 塩分 1.4g
2 木	玄米ご飯 鮭のムニエル ひじきと大豆の煮物 さつまいもとれんこんベーコン炒め もち麦入りスープ(キャベツ、ウイン) 牛乳	○マンナビスケット ◎じゃこトースト かみかみ給食	エネルギー 597kcal たんぱく質 27.1g 脂質 14.9g 塩分 1.7g	20 月	ご飯 あじフライ コールスローサラダ 油揚げと根菜煮 味噌汁(えのき、たまご) 牛乳	○お野菜せんべい ◎ピザトースト	エネルギー 523kcal たんぱく質 24.5g 脂質 16.8g 塩分 1.6g
3 金	玄米ご飯 ミートオムレツ ほうれん草とコーンのソテー フルーツポンチ クラムチャウダー 牛乳	○鉄分強化ウエハース	エネルギー 472kcal たんぱく質 19.5g 脂質 16.0g 塩分 1.4g	21 火	玄米ご飯 焼肉 スバゲッティサラダ フルーツ杏仁 わかめスープ(わかめ、長葱) 牛乳	○たべっこ動物 ◎マスカットゼリー	エネルギー 516kcal たんぱく質 19.7g 脂質 14.9g 塩分 1.8g
6 月	ご飯 ミートボールのケチャップあん マカロニサラダ オレンジ 味噌汁(えのき、わかめ) 牛乳	○お野菜せんべい ◎ウインナーバリバリ焼き	エネルギー 508kcal たんぱく質 19.4g 脂質 18.9g 塩分 1.6g	22 水	お弁当	○ほしたべよ ◎チーズドック	エネルギー 101kcal たんぱく質 3.9g 脂質 2.9g 塩分 0.3g
7 火	玄米ご飯 さばの生姜醤油 高野豆腐の煮物 きゅうりとかにかま餅の物 味噌汁(なめこ、長ねぎ) 牛乳	○たべっこ動物 ◎オレンジゼリー	エネルギー 506kcal たんぱく質 22.4g 脂質 15.0g 塩分 1.5g	23 木	玄米ご飯 マスのバター焼き 三色ゴマサラダ ベイクドポテト 味噌汁(キャベツ、厚揚げ) 牛乳	○マンナビスケット ◎バナナ	エネルギー 511kcal たんぱく質 21.1g 脂質 17.8g 塩分 1.4g
8 水	玄米ご飯 みそ麻婆丼 三色ナムル 中華スープ(チンゲン菜、卵) 牛乳	○ほしたべよ ◎じゃがバターコーン	エネルギー 501kcal たんぱく質 20.3g 脂質 18.0g 塩分 1.4g	24 金	キャロットロール かぼちゃのキッシュ ブロッコリーとツナのサラダ オレンジ ミネストローネ 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎焼きそば	エネルギー 511kcal たんぱく質 23.8g 脂質 18.9g 塩分 1.6g
9 木	玄米ご飯 鶏のレモン煮 厚揚げとキャベツみそ炒め ジャーマンポテト すまし汁(水菜、なると、麩) 牛乳	○マンナビスケット ◎きな粉豆	エネルギー 511kcal たんぱく質 27.8g 脂質 16.1g 炭水化物 70.2g 塩分 1.7g	27 月	醤油ラーメン チキンナゲット もやしとピーマンソテー トマトの和え物 牛乳	○お野菜せんべい ◎ホットケーキ	エネルギー 539kcal たんぱく質 20.9g 脂質 20.9g 炭水化物 75.2g 塩分 1.7g
10 金	ロールパン タラのコーンマヨネーズ焼き 彩りサラダ お楽しみゼリー クリームシチュー 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎わかめごまおにぎり	エネルギー 534kcal たんぱく質 27.1g 脂質 17.0g 塩分 1.5g	28 火	玄米ご飯 シルバーの西京みそ漬け 切り干し大根の煮物 粉ふき芋 かきたま汁(卵、えのき) 牛乳	○たべっこ動物 ◎マカロニきな粉	エネルギー 515kcal たんぱく質 23.3g 脂質 12.9g 塩分 1.6g
13 月	ご飯 豆腐ハンバーグ 人参しりしり キャベツときゅうりの浅漬け 味噌汁(大根、しめじ) 牛乳	○お野菜せんべい ◎ココア蒸しパン	エネルギー 520kcal たんぱく質 20.4g 脂質 16.8g 塩分 1.4g	29 水	玄米ご飯 鶏肉のごまてり焼き ピーマンちくわカレー炒め ブロッコリーと卵のサラダ 味噌汁(しめじ、もやし) 牛乳	○ほしたべよ ◎たまごサンド	エネルギー 572kcal たんぱく質 26.7g 脂質 18.5g 塩分 1.9g
14 火	玄米ご飯 さわらの塩焼き 肉じゃが ほうれん草えのき和え 味噌汁(麩、わかめ) 牛乳	○たべっこ動物 ◎牛乳寒天	エネルギー 511kcal たんぱく質 23.8g 脂質 16.5g 塩分 1.5g	30 木	玄米ご飯 鮭の塩焼き 里芋とれんこんそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁(豆腐、長ねぎ) 牛乳	○マンナビスケット ◎お好み焼き	エネルギー 522kcal たんぱく質 24.3g 脂質 15.8g 塩分 1.8g
15 水	玄米ご飯 三色そぼろ丼 花野菜とハムのサラダ けんちん汁 牛乳	○ほしたべよ ◎麩のラスク	エネルギー 515kcal たんぱく質 23.3g 脂質 17.4g 塩分 1.5g	※栄養価は3歳以上児の昼食・昼おやつの合計です			

仕入れの都合等で献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。