



令和5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 木	玄米ご飯 焼肉 ほうれん草と人参おかか和え フルーツ杏仁 味噌汁(なめこ、長ねぎ) 牛乳	○マンナビスケット ◎バナナ	エネルギー 503kcal たんぱく質 18.6g 脂質 12.9g 炭水化物 82.9g 塩分 1.6g	15 木	玄米ご飯 ハンバーグ ブロッコリーと卵のサラダ 人参グラッセ コンソメスープ(もやし、おくら) 牛乳	○マンナビスケット ◎麩のラスク	エネルギー 574kcal たんぱく質 20.7g 脂質 25.7g 炭水化物 72.2g 塩分 1.2g
2 金	玄米ご飯 シルバーの西京みそ漬け かぼちゃの煮付 もやしささみサラダ 根菜汁 牛乳	○鉄分強化ウエハース	エネルギー 459kcal たんぱく質 21.9g 脂質 14.8g 炭水化物 77.1g 塩分 1.4g	19 月	きつねうどん さつま芋の天ぷら ウインナーと野菜炒め オレンジ 牛乳	○お野菜せんべい ◎じゃこトースト	エネルギー 503kcal たんぱく質 17.3g 脂質 15.8g 炭水化物 79.7g 塩分 1.9g
5 月	ご飯 カレーコロッケ さつま揚げと野菜の煮物 人参しりしり 味噌汁(もやし、しめじ) 牛乳	○お野菜せんべい ◎マカロニきな粉	エネルギー 560kcal たんぱく質 21.8g 脂質 15.2g 炭水化物 92.0g 塩分 1.6g	20 火	玄米ご飯 タラのピカタ スパゲティサラダ 鶏ひき肉と野菜トマト煮 味噌汁(麩、長ねぎ) 牛乳	○たべっこ動物 ◎牛乳寒天	エネルギー 501kcal たんぱく質 22.4g 脂質 15.1g 炭水化物 73.7g 塩分 1.4g
6 火	玄米ご飯 さわらの煮つけ ひじきのナムル ブロッコリーのごま和え 味噌汁(切り干し、にんじん) 牛乳	○たべっこ動物 ◎ストロベリーゼリー	エネルギー 506kcal たんぱく質 20.3g 脂質 14.0g 炭水化物 80.2g 塩分 1.6g	21 水	お弁当	○ほしたべよ ◎焼きドーナツ	
7 水	玄米ご飯 ハヤシライス ウインナーバリバリ焼き コールスローサラダ バナナ 牛乳	○ほしたべよ ◎じゃこ大豆	エネルギー 573kcal たんぱく質 20.4g 脂質 20.8g 炭水化物 82.2g 塩分 1.9g	22 木	玄米ご飯 照り焼きチキン 春雨サラダ ジャーマンポテト 味噌汁(ほうれん草とえのき) 牛乳	○マンナビスケット ◎ジャムサンド	エネルギー 598kcal たんぱく質 23.6g 脂質 19.4g 炭水化物 88.0g 塩分 1.9g
8 木	玄米ご飯 タラのチーズパン粉焼き 和風スパゲティ ほうれん草とコーンのソテー 味噌汁(キャベツ、人参) 牛乳	○マンナビスケット ◎プリン	エネルギー 523kcal たんぱく質 26.3g 脂質 17.4g 炭水化物 72.2g 塩分 1.6g	23 金	パンブキンパン ミートオムレツ 焼きそば バナナ コンソメスープ(もやし、にんじん) 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 555kcal たんぱく質 20.4g 脂質 16.5g 炭水化物 87.6g 塩分 1.9g
9 金	バターロール スパニッシュオムレツ ブロッコリーとハムのサラダ お楽しみゼリー 豆乳スープ(もやし、にんじん) 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎おかかおにぎり	エネルギー 532kcal たんぱく質 22.8g 脂質 18.1g 炭水化物 75.4g 塩分 1.9g	26 月	ご飯 アジフライ じゃがいもコロコロサラダ ほうれん草えのき和え 味噌汁(キャベツ、厚揚げ) 牛乳	○お野菜せんべい ◎蒸しパン	エネルギー 573kcal たんぱく質 22.0g 脂質 15.2g 炭水化物 92.4g 塩分 1.4g
12 月	ご飯 ミートボールのケチャップあん きゅうりのささみ和え ベイクドポテト 味噌汁(豆腐、わかめ) 牛乳	○お野菜せんべい ◎にんじん米粉ケーキ	エネルギー 565kcal たんぱく質 18.1g 脂質 18.8g 炭水化物 87.7g 塩分 1.7g	27 火	玄米ご飯 麻婆丼 フルーツヨーグルト 春雨スープ 牛乳	○たべっこ動物 ◎青のりポテト	エネルギー 509kcal たんぱく質 18.8g 脂質 14.9g 炭水化物 81.6g 塩分 1.5g
13 火	玄米ご飯 さばの味噌煮 豚ひき肉とキャベツ炒め きゅうりとかにかま酢の物 すまし汁(水菜、麩、にんじん) 牛乳	○たべっこ動物 ◎バナナ	エネルギー 512kcal たんぱく質 21.4g 脂質 14.2g 炭水化物 80.5g 塩分 1.3g	28 水	玄米ご飯 鶏のレモン煮 ブロッコリーとツナのサラダ じゃがいもといんげんのソテー 味噌汁(小松菜、油揚げ) 牛乳	○ほしたべよ ◎ホットケーキ	エネルギー 557kcal たんぱく質 24.9g 脂質 18.0g 炭水化物 80.2g 塩分 1.7g
14 水	玄米ご飯 豚丼 三色野菜のリナムル けんちん汁(味噌) 牛乳	○ほしたべよ ◎コーンパン	エネルギー 581kcal たんぱく質 24.2g 脂質 16.7g 炭水化物 89.1g 塩分 1.7g	29 木	玄米ご飯 さばのみりん漬け 青のり卵焼き 里芋そぼろ煮 味噌汁(しめじ、もやし) 牛乳	○マンナビスケット ◎青りんごゼリー	エネルギー 503kcal たんぱく質 22.6g 脂質 16.3g 炭水化物 73.4g 塩分 1.4g
				30 金	玄米ご飯 ポークチャップ キャベツとささみのサラダ さつまいもの甘煮 わかめスープ(わかめ、長葱) 牛乳	○鉄分強化ウエハース ◎バナナ	エネルギー 508kcal たんぱく質 21.1g 脂質 10.8g 炭水化物 88.4g 塩分 1.7g

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。