

6月分献立表

令和07年度

あすなる若葉保育園

日 曜	午前おやつ 3歳未満児	昼 食	午後おやつ	熱と力に なるもの	血や骨や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
2 月	コーンフレーク&牛乳	ごはん タンダリーチキン さつまいもサラダ 野菜スープ	飲むヨーグルト バナナケーキ	・コーンフレーク(加糖)・精白米 ・調合油・さつまいも・マヨネーズ・薄力粉・上白糖・バター	・牛乳・にわとり・ヨーグルト・かつお・卵	・たまねぎ・にんにく・スイートコーン・きゅうり・だいこん・にんじん・キャベツ・バナナ
3 火	牛乳 せんべい	ごはん 生揚げと豚肉の味噌炒め ナムル 竹輪のすまし汁	牛乳 焼きびん	・精白米・調合油・上白糖・ごま・ごま油・じゃがいもでん粉	・牛乳・生揚げ・ぶたもも・脂肪なし・焼き竹輪・乾燥わかめ・かつお・あおのり・プロセスチーズ	・乾しいたけ・なす・青ピーマン・にんじん・しょうが・にんにく・ほうれんそう・りよくとうもろやし・たまねぎ
4 水	ヨーグルト	ごはん ひじき入り鶏挽肉焼き ごま酢和え(きゃべつ にら 人参) 味噌汁(麩 大根)	牛乳 揚げパン	・精白米・じゃがいもでん粉・ごま・上白糖・ふ・コッペパン・調合油・グラニュー糖	・ヨーグルト・ほしひじき・にわとり・木綿豆腐・かたくちいわし・牛乳	・たまねぎ・キャベツ・にら・にんじん・だいこん
5 木	コーンフレーク&牛乳	ごはん ハヤシシチュー チンゲン菜とツナのサラダ オレンジ	牛乳 かしわ飯 チーズ	・コーンフレーク(加糖)・精白米・じゃがいも・調合油・薄力粉・バター・上白糖	・牛乳・にわとり・脱脂粉乳・まぐろ・油揚げ・にわとり・プロセスチーズ	・にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ・スイートコーン・バレンシアオレンジ・乾しいたけ・ごぼう
6 金	牛乳 せんべい	ごはん 鮭のチーズ焼き トマトサラダ スープ(鶏 小松菜 人参 春雨)	牛乳 ヨーグルト和え せんべい	・精白米・バター・調合油・上白糖	・牛乳・しろさけ・プロセスチーズ・にわとり・かつお・ヨーグルト	・たまねぎ・パセリ・トマト・きゅうり・スイートコーン・キャベツ・こまつな・にんじん・みかん缶・バナナ
7 土	お茶 チーズ	きつねうどん バナナ ヨーグルト	牛乳 せんべい ビスケット	・干しうどん・上白糖	・プロセスチーズ・にわとり・油揚げ・かつお節・ヨーグルト・牛乳	・にんじん・ほうれんそう・だいこん・ねぎ・バナナ
9 月	コーンフレーク&牛乳	ごはん 焼肉 ツナサラダ 卵とじ汁	牛乳 紫陽花ゼリー せんべい	・コーンフレーク(加糖)・精白米・調合油・ごま・じゃがいも・上白糖	・牛乳・ぶた・まぐろ・卵・かつお・角寒天・クリーム	・にんじん・たまねぎ・キャベツ・きゅうり・ぶどう濃縮還元ジュース・りんご濃縮還元ジュース
10 火	牛乳 せんべい	ごはん 挽肉とチーズの卵焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁(さつまいも・ほうれん草)	牛乳 ひじきと鶏ひき肉のスパゲティ	・精白米・調合油・上白糖・さつまいも・マカロニ・スパゲッティ	・牛乳・卵・とり・ひき肉・プロセスチーズ・油揚げ・焼き竹輪・かつお節・かたくちいわし・にわとり・ほしひじき	・パセリ・たまねぎ・にんじん・切干しだいこん・ほうれんそう・青ピーマン
11 水	ヨーグルト	神奈川県料理の日 ごはん とん漬け 小松菜の磯和え けんちん汁	牛乳 石垣だんご	・精白米・上白糖・じゃがいも・調合油・米粉・さつまいも	・ヨーグルト・ぶたもも・脂肪なし・あまのり・木綿豆腐・油揚げ・かつお節・牛乳・調製豆乳	・こまつな・りよくとうもろやし・ねぎ・にんじん・だいこん
12 木	コーンフレーク&牛乳	ごはん はんぺんのはさみ揚げ 和風サラダ 豚汁	牛乳 ごまみそもち	・精白米・薄力粉・パン粉・調合油・ごま油・上白糖・ごま・じゃがいも・じゃがいもでん粉・コーンフレーク(加糖)	・はんぺん・プロセスチーズ・卵・わかめ・ぶたもも・脂肪なし・木綿豆腐・かつお・牛乳	・キャベツ・だいこん・きゅうり・にんじん・ねぎ
13 金	ヨーグルト	ごはん あじの塩焼き 煮浸し 卵スープ(豆腐 わかめ)	牛乳 世界のおやつ 韓国チヂミ	・精白米・上白糖・じゃがいもでん粉・米粉・ごま油・ごま	・ヨーグルト・まあいじ・油揚げ・かつお節・卵・木綿豆腐・わかめ・かつお・牛乳	・こまつな・にんじん・たまねぎ・りよくとうもろやし・にら
14 土	お茶 チーズ	ツナとキャベツのスパゲッティ バナナ ヨーグルト	牛乳 せんべい ビスケット	・マカロニ・スパゲッティ・調合油	・プロセスチーズ・まぐろ・ヨーグルト・牛乳	・たまねぎ・にんじん・キャベツ・スイートコーン・バナナ
16 月	コーンフレーク&牛乳	ごはん ローストチキン かぼちゃサラダ(ドレッシング) 豚肉とキャベツのスープ	牛乳 セサミケーキ	・コーンフレーク(加糖)・精白米・ごま・ごま油・調合油・上白糖・じゃがいもでん粉・薄力粉・バター・ごま	・牛乳・にわとり・ぶたかたろー・ス脂肪なし・かつお・卵	・たまねぎ・にんにく・しょうが・かぼちゃ・スイートコーン・きゅうり・キャベツ・にんじん・えのきたけ・バナナ
17 火	牛乳 せんべい	ごはん 鶏肉の竜田揚げ ほうれん草の磯和え 味噌汁(じゃが芋 玉葱 人参)	お茶 バナナ ヨーグルト	・精白米・じゃがいもでん粉・調合油・じゃがいも	・牛乳・にわとり・あまのり・かたくちいわし・ヨーグルト	・しょうが・ほうれんそう・りよくとうもろやし・にんじん・たまねぎ・バナナ
18 水	牛乳 せんべい	ごはん ひじき入り鶏挽肉焼き ごま酢和え(きゃべつ にら 人参) 味噌汁(麩 大根)	牛乳 ドライカレー チーズ	・精白米・じゃがいもでん粉・ごま・上白糖・ふ・調合油・バター	・ほしひじき・にわとり・木綿豆腐・かたくちいわし・牛乳・とり・ひき肉・脱脂粉乳・プロセスチーズ	・たまねぎ・キャベツ・にら・にんじん・だいこん・りんご・乾しぶどう

お誕生会

※材料の都合により、献立の変更もありますのでご了承ください。

【昼食】	【午前おやつ】
ひじきご飯	牛乳 せんべい
揚げ魚のケチャップソースかけ	【午後おやつ】
温野菜(ブロッコリー)	飲むヨーグルト
すまし汁(豆腐 えのきたけ)	せんべい
メロン	ビスケット

平 均 栄 養 量	3歳未満児 (基準)	男	481KCal (463KCal)	女	481KCal (463KCal)	3歳以上児 (基準)	男	592KCal (562KCal)	女	592KCal (562KCal)	蛋白質	19.4g (19.1g)	19.4g (19.1g)	23.8g (23.7g)	23.8g (23.7g)
--------------	---------------	---	-------------------	---	-------------------	---------------	---	-------------------	---	-------------------	-----	---------------	---------------	---------------	---------------

6月分献立表

令和07年度

あすなろ若葉保育園

日 曜	午前おやつ 3歳未満児	昼 食	午後おやつ	熱と力に なるもの	血や骨や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの
19 木	コーンフレーク&牛乳	ごはん プルコギ ナムル 卵スープ (キャベツ こまつな)	牛乳 大学芋	・コーンフレーク (加糖)・精白米 ・上白糖・調合油・はるさめ・ごま ・ごま油・じゃがいもでん粉・さつ まいも	・牛乳・ぶたもも・脂肪なし・卵 ・かつお	・しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじ ん・にら・ほうれんそう・りよくとうもや し・キャベツ・こまつな
20 金	ヨーグルト	ごはん 鮭のチーズ焼き トマトサラダ スープ (鶏 青梗菜 人参 春雨)	牛乳 ホットケーキ	・精白米・バター・調合油・上白糖 ・薄力粉・メープルシロップ	・ヨーグルト・しろさけ・プロセ スチーズ・にわとり・かつお・牛 乳・卵	・たまねぎ・パセリ・トマト・きゅうり・ スイートコーン・キャベツ・チンゲンサイ ・にんじん
21 土	お茶 チーズ	きつねうどん バナナ ヨーグルト	牛乳 せんべい ビスケット	・干しうどん・上白糖	・プロセスチーズ・にわとり・油 揚げ・かつお節・ヨーグルト・牛 乳	・にんじん・ほうれんそう・だいこん・ね ぎ・バナナ
23 月	コーンフレーク&牛乳	ごはん 焼肉 ツナサラダ 卵とじ汁	牛乳 グレープゼリー せんべい	・コーンフレーク (加糖)・精白米 ・調合油・ごま・じゃがいも・上白 糖	・牛乳・ぶた・まぐろ・卵・かつ お・寒天	・にんじん・たまねぎ・キャベツ・きゅう り・ぶどう濃縮還元ジュース
24 火	牛乳 せんべい	ごはん 挽肉とチーズの卵焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁 (さつまいも・ほうれん草)	牛乳 ひじきと■ひき肉のスパゲティ	・精白米・調合油・上白糖・さつま いも・マカロニ・スパゲッティ	・牛乳・卵・とり・ひき肉・プロ セスチーズ・油揚げ・焼き竹輪・ かつお節・かたくりいわし・にわ とり・ほしひじき	・パセリ・たまねぎ・にんじん・切干しだ いこん・ほうれんそう・青ピーマン
25 水	ヨーグルト	ごはん チンジャオロース 春雨サラダ 中華風五目スープ	牛乳 揚げパン	・精白米・上白糖・じゃがいもでん 粉・調合油・ごま油・はるさめ・コ ッペパン・グラニュー糖	・ヨーグルト・ぶたもも・脂肪な し・にわとり・かつお・牛乳	・青ピーマン・赤ピーマン・たけのこ・き ゅうり・にんじん・乾しいたけ・はくさい ・こまつな
26 木	コーンフレーク&牛乳	ごはん ハヤシシチュー チンゲン菜とツナのサラダ オレンジ	牛乳 かしわ飯 チーズ	・コーンフレーク (加糖)・精白米 ・じゃがいも・調合油・薄力粉・パ ター・上白糖	・牛乳・にわとり・脱脂粉乳 ・まぐろ・油揚げ・にわと り・プロセスチーズ	・にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ・ス イートコーン・パレンシアオレンジ・乾し いたけ・ごぼう
27 金	牛乳 せんべい	ひじきご飯 揚げ魚のケチャップソースかけ 温野菜 (ブロッコリー) すまし汁 (豆腐 えのきだけ) メロン	飲むヨーグルト せんべい ビスケット	・精白米・上白糖・じゃがいもでん 粉・調合油	・牛乳・ほしひじき・油揚げ・か つお節・まかじき・木綿豆腐・か つお・ヨーグルト	・にんじん・さやえんどう・ブロッコリー ・えのきだけ・メロン
28 土	お茶 チーズ	ツナとキャベツのスパゲッティ バナナ ヨーグルト	牛乳 せんべい ビスケット	・マカロニ・スパゲッティ・調合油	・プロセスチーズ・まぐろ・ヨー グルト・牛乳	・たまねぎ・にんじん・キャベツ・スイ ートコーン・バナナ
30 月	コーンフレーク&牛乳	ごはん ローストチキン 海藻サラダ 野菜スープ	牛乳 せんべい ビスケット	・コーンフレーク (加糖)・精白米 ・ごま・ごま油・調合油	・牛乳・にわとり・わかめ・まぐ ろ・かつお	・たまねぎ・にんにく・しょうが・きゅう り・だいこん・にんじん・キャベツ

お誕生会

※材料の都合により、献立の変更もありますのでご了承ください。

献立		栄養量		たんぱく質	
【昼食】 ひじきご飯 揚げ魚のケチャップソースかけ 温野菜 (ブロッコリー) すまし汁 (豆腐 えのきだけ) メロン	【午前おやつ】 牛乳 せんべい 【午後おやつ】 飲むヨーグルト せんべい ビスケット	平均 栄養量	3歳未満児 男 481KCal (463KCal)	たんぱく質	19.4g (19.1g)
			(基準) 女 481KCal (463KCal)		19.4g (19.1g)
			3歳以上児 男 592KCal (562KCal)		23.8g (23.7g)
			(基準) 女 592KCal (562KCal)		23.8g (23.7g)