

月		火		水		木		金		土							
6月 献立表 雨傘 雨傘 雨傘 雨傘 雨傘 雨傘 雨傘 雨傘 雨傘 雨傘 雨傘 雨傘 雨傘 雨傘 雨傘 雨傘 雨傘 雨傘 雨傘 雨傘 雨傘 雨傘 雨傘 雨傘												1 ごはん / かき玉汁 米 / 卵・豆腐・葱 照焼きチキン / 果物 鶏肉 / 河内晩柑 野菜炒め キャベツ・もやし・人参・玉葱・コーン・ベーコン 熱量 384cal 蛋白質 11.7g 脂質 6.6g カルシウム 77g 塩分 1.4g		2 根菜カレー / スープ 米・豚肉・玉葱・蓮根・人参・牛蒡・卵 大根・豆腐・葱 和え物 / ゼリー ゆかり・キャベツ・胡瓜 / 林檎ゼリー 熱量 342cal 蛋白質 14.4g 脂質 18.4g カルシウム 172g 塩分 1.7g		3 キャベ丼 米・豚肉・人参・キャベツ・緑豆・玉葱・椎茸 牛乳果物 バナナ 熱量 384cal 蛋白質 11.7g 脂質 6.6g カルシウム 77g 塩分 1.4g	
5 カニコーンごはん / 味噌汁 米・カニカマ・コーン 法連草・えのき・じゃが芋 五目さんぴら 豚肉・牛蒡・人参・薩摩揚げ・絹揚げ プリン 熱量 442cal 蛋白質 24.3g 脂質 23.1g カルシウム 322g 塩分 3.3g		6 ごはん / 味噌汁 米 / キャベツ・厚揚げ サケの竜田揚げ 鮭 サラダ / 果物 切干大根・胡瓜・人参・コーン / 河内晩柑 熱量 581cal 蛋白質 24.5g 脂質 23.2g カルシウム 228g 塩分 2.3g		7 ごはん / 味噌汁 米 / 豆腐・小松菜 つくね焼き / さくっと昆布 鶏肉・人参・椎茸・万能葱・胡麻 / さくっと昆布 和え物 法連草・えのき・オクラ・コーン・胡瓜 熱量 324cal 蛋白質 14.2g 脂質 11.6g カルシウム 133g 塩分 1.3g		8 ポークピーンズドッグ / スープ パン・豚肉・ベーコン・大豆・じゃが芋・玉葱・ピーマン・人参・セロリ・トマト 若芽・玉葱 醤油フレンチ / 果物 キャベツ・法連草・コーン / バナナ 熱量 440cal 蛋白質 14.8g 脂質 15.3g カルシウム 174g 塩分 3g		9 麻婆春雨丼 / スープ 米・豚肉・玉葱・人参・ピーマン・春雨 / もすく・コーン・ハム・人参 お浸し / 果物 キャベツ・胡瓜・蒲鉾 / バナナ 熱量 382cal 蛋白質 15.2g 脂質 18.4g カルシウム 212g 塩分 3g		10 ごはん / 果物 米 / バナナ シチュー 鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・しめじ・緑豆・牛乳 野菜ジュース 熱量 343cal 蛋白質 13.9g 脂質 8g カルシウム 132g 塩分 0.7g							
12 納豆ごはん / すまし汁 米・納豆・チーズ / 花麴・若芽・えのき 肉じゃがオムレツ じゃが芋・豚肉・人参・玉葱・蒟蒻・緑豆・しめじ・卵 胡麻和え / 果物 アスパラ・人参・胡麻 / バナナ 熱量 292cal 蛋白質 20.6g 脂質 15.2g カルシウム 281g 塩分 1.9g		13 ごはん / 味噌汁 米 / 法連草・厚揚げ 竹輪のゆかり揚げ / ゼリー 竹輪・ゆかり / オレンジゼリー けんちん ミズ・人参・蒟蒻・薩摩揚げ・椎茸 熱量 348cal 蛋白質 16.3g 脂質 15.5g カルシウム 206g 塩分 2.4g		14 ごはん / スープ 米 / 若芽・もやし チャプチェ 豚肉・ピーマン・玉葱・菊・春雨 サラダ / ゼリー トマト・胡瓜・コーン / 桃ゼリー 熱量 390cal 蛋白質 19.7g 脂質 14.1g カルシウム 231g 塩分 2.1g		15 ハッシュドライス 米・豚肉・玉葱・人参・マッシュルーム・じゃが芋・緑豆 サラダ / ゼリー アスパラ・キャベツ・胡瓜・コーン / 蜜柑ゼリー 牛乳 熱量 390cal 蛋白質 18.7g 脂質 14.1g カルシウム 231g 塩分 2.1g		16 冷しゃぶうどん うどん・豚肉・キャベツ・もやし・コーン・人参・胡瓜 トマト豆乳プリン 麦茶 熱量 500cal 蛋白質 18g 脂質 19.4g カルシウム 204g 塩分 1.3g		17 焼き肉丼 米・豚肉・玉葱・椎茸・ピーマン・人参・キャベツ 牛乳果物 バナナ 熱量 398cal 蛋白質 14.4g 脂質 15g カルシウム 131g 塩分 1.5g							
19 ごはん / 味噌汁 米 / キャベツ・鮭・葱 チキンカツ / チーズ 鶏肉 / チーズ サラダ マカロニ・胡瓜・ハム・人参・卵 熱量 284cal 蛋白質 18.4g 脂質 19g カルシウム 173g 塩分 2g		20 ごはん / すまし汁 米 / オクラ・えのき・豆腐 赤魚の甘辛揚げ 赤魚 サラダ / ヨーグルト キャベツ・胡瓜・人参・コーン 熱量 295cal 蛋白質 21.5g 脂質 8.8g カルシウム 110g 塩分 2g		21 豚の生姜焼き丼 / 味噌汁 米・豚肉 / えのき・鮭・小松菜 コーンチーズポテト じゃが芋・コーン・チーズ 果物 河内晩柑 熱量 385cal 蛋白質 17.3g 脂質 11.8g カルシウム 107g 塩分 1.3g		22 冷やし中華 中華麺・焼き豚・トマト・胡瓜・もやし・卵 フルーツヨーグルト 蜜柑・パイン・白桃・バナナ・ヨーグルト 熱量 330cal 蛋白質 14.4g 脂質 7.3g カルシウム 109g 塩分 1.8g		23 ごはん / スープ 米 / 若芽・春雨・コーン 煮五子 回鍋肉 / 果物 豚肉・人参・キャベツ・ピーマン・椎茸 冷凍林檎 熱量 330cal 蛋白質 14.4g 脂質 7.3g カルシウム 109g 塩分 1.8g		24 カレー 米・鶏肉・玉葱・じゃが芋・人参・緑豆・牛乳 牛乳果物 バナナ 熱量 419cal 蛋白質 12.4g 脂質 6.9g カルシウム 80g 塩分 1.4g							
26 ごはん / 味噌汁 米 / 大根・薄揚げ 松風焼き 鶏肉・玉葱・卵・胡麻 お浸し / 果物 アスパラ・キャベツ・コーン / バナナ 熱量 297cal 蛋白質 14.3g 脂質 7.3g カルシウム 90g 塩分 1.4g		27 ふりかけごはん / 味噌汁 米・ふりかけ / 若芽・もやし 薩摩揚げ 白身魚・牛蒡・人参・玉葱・コーン・卵 生姜醤油和え / ヨーグルト キャベツ・小松菜 熱量 255cal 蛋白質 10.2g 脂質 19g カルシウム 127g 塩分 2.6g		28 ベースデーランチ 熱量 529cal 蛋白質 20.2g 脂質 18.2g カルシウム 173g 塩分 1.8g		29 茄子のミートパスタ / スープ スパゲティ・茄子・豚肉・玉葱・ピーマン・人参 若芽・葱・豆腐 サラダ / 果物 もやし・胡瓜・人参・ハム / 冷凍林檎 熱量 419cal 蛋白質 15.3g 脂質 15.7g カルシウム 214g 塩分 2.6g		30 ごはん / 味噌汁 米 / 法連草・厚揚げ サケの南蛮漬け サケ・玉葱・パプリカ ゆかり和え / ゼリー キャベツ・胡瓜・ゆかり / 葡萄ゼリー 熱量 413cal 蛋白質 15.3g 脂質 15.7g カルシウム 214g 塩分 2.6g		アテネ認定こども園 2023.5.31 発行							

☆ 献立内容は、その日の仕入れ状況や、土曜日は出席人数によって変更になる場合があります