



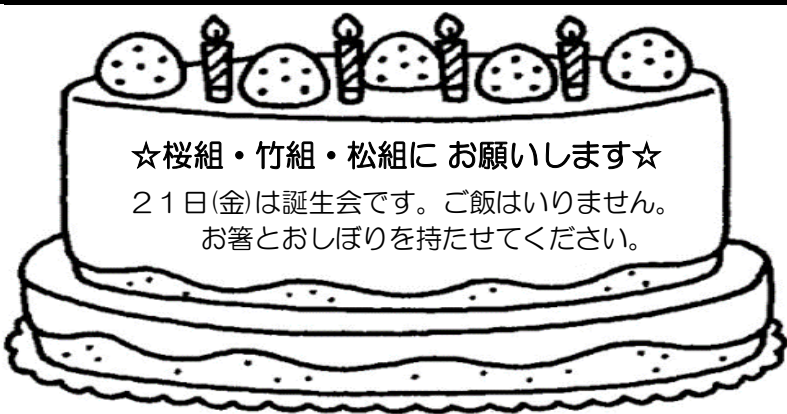
6月予定献立表



令和6年度

認定こども園 東雲幼稚園

日	曜日	献立名	主な食材とその働き			未満児 付け合わせ	おやつ	
			血や肉、骨になる 食べもの(赤)	体の調子を整える 食べもの(緑)	熱や力になる 食べもの(黄)		未満児(9時)	全園児(3時)
1	土	アヒージョ風鶏肉炒め・マカロニサラダ 野菜コーンスープ・ミニゼリー	鶏もも肉・ハム 豆乳	ピーマン・ニンゲン菜・玉ねぎ・えのきたけ きゅうり・チンゲン菜・玉ねぎ・えのきたけ	じゃがいも・オリーブ油 マカロニ・マヨネーズ	炒り卵	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
2	日							
3	月	キッズピピンバ・春巻き・チョレギサラダ 豆腐とわかめのスープ・グレープフルーツ	豚ひき肉・鶏ひき肉 冷凍春巻き・木綿豆腐	ねぎ・もやし・ほうれん草・ミニトマト レタス・きゅうり・人参・えのきたけ 刻みのわかめ・グレープフルーツ	ごま油・ごま油	キャンディチーズ	麦茶 ミニソーゼージ	牛乳・お菓子
4	火	こんにやくハンバーグ・かみかみサラダ 田舎汁・キウイフルーツ	豚ひき肉・鶏ひき肉・牛乳 卵・脱脂粉乳・しらす干し 鶏もも肉・木綿豆腐	玉ねぎ・きゅうり・切干大根 人参・わかめ・ごぼう・ねぎ かぼちゃ・キウイフルーツ	こんにやく・パン粉 ごま・三温糖・ごま油	玉ねぎと アスパラのご飯	麦茶・お菓子	牛乳 するめ・お菓子
5	水	きつねうどん・煮玉子・ポイルウィンナー さきいかサラダ・黄桃缶	油揚げ・さきいか 卵・ウィンナー	玉ねぎ・人参・ねぎ きゅうり・黄桃缶	ゆでうどん・砂糖 マヨネーズ	じゃこおにぎり	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
6	木	鶏肉の梅照り焼き・五目みそ汁 ブロッコリーのツナ昆布和え・バナナ	鶏もも肉・ツナ缶 木綿豆腐・脱脂粉乳	梅干し・玉ねぎ・ブロッコリー 塩昆布・なす・人参 えのきたけ・バナナ	三温糖・ごま ごま油	ミニトマト	麦茶・お菓子	牛乳 チャーハンおにぎり
7	金	さわらの塩焼き・筑前煮・トマト 小松菜と豆腐のみそ汁	さわら・鶏もも肉・油揚げ 木綿豆腐・脱脂粉乳	れんこん・水煮・ごぼう・人参 たけのこ・いんげん・トマト 小松菜・ねぎ	こんにやく・砂糖	ゆでブロッコリー	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
8	土	豚肉とキャベツのみそ炒め・和風冷奴 春雨入りたまごスープ・オレンジ	豚肉・絹ごし豆腐 卵	キャベツ・玉ねぎ・ねぎ ピーマン(緑・赤)・人参 しいたけ・にら・オレンジ	砂糖・春雨 片栗粉	鮭フレーク	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
9	日							
10	月	ツナカレー・シーフードサラダ・福神漬け キャンディーズ・コーンスープ・パイン缶	ツナ缶・鶏ひき肉 脱脂粉乳・チーズ・豆乳 冷凍シーフードミックス	人参・玉ねぎ・レタス・ねぎ きゅうり・わかめ・福神漬け コーン(粒・クリーム)・パイン缶	じゃがいも	ピースご飯	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
11	火	ミートソースオムレツ・パスタサラダ 粉ふさいも・豆乳汁・キウイフルーツ	卵・牛乳・脱脂粉乳 豚ひき肉・ツナ缶 冷凍あさりむき身・豆乳	玉ねぎ・人参・きゅうり コーン(粒・クリーム)・青のり キャベツ・キウイフルーツ	油・サラスパ マヨネーズ・じゃがいも	レタス	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
12	水	トマト入り豚汁・納豆野菜和え さばの塩麹焼き・グレープフルーツ	豚肉・高野豆腐・脱脂粉乳 さば・むきわり納豆・ハム	トマト・キャベツ・玉ねぎ 小松菜・人参・もやし グレープフルーツ	じゃがいも・マヨネーズ 糸こんにやく	かぼちゃの甘煮	麦茶・お菓子	牛乳 つゆ焼きそば
13	木	スタミナ中華あんかけ丼・中華スープ えびシューマイ・中華風冷奴・オレンジ	卵・豚肉・絹ごし豆腐 えびシューマイ・鶏ひき肉	白菜・ねぎ・たけのこ・人参 しいたけ・黒さくらげ・玉ねぎ チンゲン菜・えのきたけ・オレンジ	ごま油・砂糖 片栗粉	ゆでアスパラ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
14	金	豚肉となすのスタミナ炒め・いんげんのごまみそ和え アスパラと卵のすまし汁・バナナ	豚肉・卵	なす・玉ねぎ・エリンギ いんげん・人参・アスパラ バナナ	三温糖・ごま 砂糖・片栗粉	玉子豆腐	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
15	土	運動会						
16	日							
17	月	いんげんのおシチュー・スクランブルエッグ サラミサラダ・トマト・キウイフルーツ	鶏むね肉・脱脂粉乳 牛乳・卵・チーズ・サラミ	玉ねぎ・人参・いんげん コーン・レタス・きゅうり トマト・キウイフルーツ	じゃがいも・油 マヨネーズ	食パン	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
18	火	鶏ののり唐揚げ・野菜のツナ和え 小松菜とあさりのみそ汁・オレンジ	鶏もも肉・ツナ缶・脱脂粉乳 冷凍あさりむき身	刻みのいんげん・キャベツ 人参・小松菜・玉ねぎ オレンジ	片栗粉・油	しいたけご飯	麦茶 メンコちゃんゼリー	牛乳・お菓子
19	水	お弁当の日						
20	木	たらのごま焼き・じゃがいもきんぴら チンゲン菜とわかめのみそ汁・みかん缶	たら・豚ひき肉 脱脂粉乳	ごぼう・人参・チンゲン菜 玉ねぎ・えのきたけ・わかめ みかん缶	片栗粉・ごま じゃがいも・砂糖	ポイルウィンナー	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
21	金	ガーリックチャーハン・中華風コーンスープ・メロン 揚げギョーザ・きゅうりとささみのごまサラダ	豚ひき肉・鶏ささみ 冷凍ギョーザ・卵	玉ねぎ・人参・ピーマン きゅうり・コーン(粒・クリーム) 干しいたけ・ねぎ・メロン	米・油・ごまだれ 片栗粉		麦茶・お菓子	牛乳 マラーカオ
22	土	鶏肉のトマトソース煮・わかめと豆腐のスープ 切干大根とひじきのサラダ・バナナ	鶏もも肉・ベーコン 木綿豆腐	玉ねぎ・赤ピーマン・ひじき ホールトマト缶・切干大根 コーン・わかめ・ねぎ・バナナ	砂糖・片栗粉 マヨネーズ	粉ふさいも	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
23	日							
24	月	納豆野菜そぼろ丼・トマトのツナ和え・オレンジ チキンナゲット・なすとあさりのみそ汁	豚ひき肉・むきわり納豆・ツナ缶 冷凍チキンナゲット・油揚げ 冷凍あさりむき身・脱脂粉乳	キャベツ・小松菜・玉ねぎ 人参・コーン・トマト・なす きゅうり・えのきたけ・オレンジ	片栗粉・ごま油 砂糖	ベイグド里芋	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
25	火	鮭のパン粉焼き・マカロニのトマト煮 かぼちゃとわかめのみそ汁・洋梨缶	鮭・粉チーズ 豚ひき肉・脱脂粉乳	粉パセリ・玉ねぎ・わかめ かぼちゃ・チンゲン菜 洋梨缶	パン粉・マカロニ オリーブ油・砂糖	ピラフ	麦茶・お菓子	牛乳 ミニアメリカンドック
26	水	豆乳担々麺・ゆで卵・キウイフルーツ ひじきとさつまいもの炒り煮	豚ひき肉・豆乳 卵・ちくわ	もやし・ほうれん草・なす ひじき・人参・いんげん キウイフルーツ	中華麺・さつまいも ごまドレッシング・砂糖	鮭わかめおにぎり	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
27	木	ピーマンの細切り炒め・きゅうりの酢の物 ワンタンスープ・バナナ	豚肉・ちくわ 豚ひき肉・なると	ピーマン(緑・黄)・人参 きゅうり・わかめ・もやし しいたけ・ねぎ・バナナ	片栗粉・春雨・砂糖 ワンタンの皮	中華風冷奴	麦茶 チーズかまぼこ	牛乳・お菓子
28	金	鶏つくね・切干大根のサラダ チンゲン菜と里芋のみそ汁・メロン	鶏ひき肉・おから しらす干し・脱脂粉乳	玉ねぎ・切干大根・きゅうり 人参・チンゲン菜・わかめ メロン	片栗粉・油・砂糖 冷凍里芋	人参ご飯	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
29	土	ジャーマンポテト・トマト入りかきたま汁 いんげんとささみのごま和え・ミニゼリー	ベーコン・鶏ささみ 卵・木綿豆腐	玉ねぎ・粉パセリ・いんげん 人参・トマト	じゃがいも・砂糖 ごま・片栗粉	ミートボール	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
30	日							



☆桜組・竹組・松組に お願いします☆
21日(金)は誕生会です。ご飯はいりません。
お箸とおしぼりを持たせてください。

今日は何の日?

6月6日は「梅の日」

	以上児目標量	今月の平均	未満児目標量	今月の平均
エネルギー(kcal)	404	355	466	475
たんぱく質(g)	20.3	19.3	18.6	19.8
脂 質(g)	16.9	17.1	14	17
食 塩(g)	1.6	1.7	1.5	1.6

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

歯が弱ると食べることがむずかしくなり、十分な栄養をとることができなくなります。歯の健康を保つためにも、食事のあとの歯みがきは大切です。食後の歯みがきの時間を子どもと一緒にとり、習慣づけができるといいですね。



◎以上児(桜組・竹組・松組)です。家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれていません。

◎未満児(楓組・桃組)です。栄養量は主食が含まれています。

◎献立表は、都合により変更になることがあります。