

2023年

6月のこんだて

【新庄保育園】

| 日曜日 | 曜日 | 朝間食 | 昼食 | 主な材料と体内での動き | | | 昼間食 | 乳児栄養価 | 幼児栄養価 |
|-----|----|--------------------------|--|------------------------------------|-----------------|---|------------------------------------|--|--|
| | | | | 主に熱や力のもとになるもの | 主にかからだをつくるもの | 主にかからだの調子を整えるもの | | | |
| 1 | 木 | 牛乳 ビスコ | ごはん 厚揚げの炒め物 ブロッコリーマヨポンスラダ バナナ | 米 油 エッグケアマヨ | 豚肉 絹厚揚げ | 赤ピーマン 小松菜 ブロッコリー 人参 バナナ | 牛乳 パウンドケーキ | エ 518 kcal た 17.3 g 脂 21.1 g 食塩 1.3 g | エ 609 kcal た 21.8 g 脂 24.9 g 食塩 1.5 g |
| 2 | 金 | 牛乳 ビスケット | ●虫歯予防デー・お弁当の日(たんぼぼ)● 玄米ごはん いわしの天ぷら 金平れんこん りんご | 米 玄米 油 | いわし天ぷら | インゲン れんこん 人参 ピーマン りんご | 牛乳 麩のラスク ●代替えお菓子 | エ 454 kcal た 13.2 g 脂 18.3 g 食塩 0.9 g | エ 520 kcal た 16.0 g 脂 19.8 g 食塩 1.1 g |
| 3 | 土 | 牛乳 マンナビスケット | スタミナうどん オレンジ | うどん | 鶏肉 | 玉葱 人参 木くらげ 青葱 オレンジ | 牛乳 せんべい ●代替えお菓子 | エ 282 kcal た 12.5 g 脂 10.4 g 食塩 2.1 g | エ 317 kcal た 15.2 g 脂 10.6 g 食塩 2.9 g |
| 5 | 月 | 牛乳 クラッカー | ごはん 豚肉の磯辺焼き ひじきとお豆の炒め煮 味噌汁 りんご | 米 油 | 豚肉 蒸し大豆 | あおさ粉 ひじき 人参 グリーンピース 玉葱 青葱 りんご | 牛乳 ココアスコーン | エ 495 kcal た 18.7 g 脂 18.2 g 食塩 1.8 g | エ 581 kcal た 23.3 g 脂 21.5 g 食塩 2.0 g |
| 6 | 火 | 牛乳 ソフトせんべい | ごはん 鶏肉の甘辛煮 キャベツの青じそ和え オレンジ | 米 | 鶏肉 | キャベツ 人参 オレンジ | 牛乳 豆乳くずもち | エ 528 kcal た 18.6 g 脂 19.3 g 食塩 1.3 g | エ 495 kcal た 21.8 g 脂 16.8 g 食塩 1.2 g |
| 7 | 水 | 牛乳 アスバラガス ●代替えお菓子 | ★食育★ 食パン イチゴジャム ハンバーグ 野菜サラダ バナナ | 食パン イチゴジャム すりごま エッグケアマヨ ごま油 | ハンバーグ | レタス トマト きゅうり バナナ | ※お茶 ゆかりむすび | エ 355 kcal た 12.2 g 脂 11.0 g 食塩 1.7 g | エ 491 kcal た 15.4 g 脂 10.9 g 食塩 2.4 g |
| 8 | 木 | 牛乳 カルシウムせんべい | ごはん 鱈の塩焼 ほうれん草のお浸し 味噌汁 りんご | 米 麩 | さわら かつおぶし | ほうれん草 人参 わかめ りんご | 牛乳 オレンジゼリー | エ 469 kcal た 18.9 g 脂 10.6 g 食塩 1.9 g | エ 476 kcal た 22.4 g 脂 11.9 g 食塩 1.9 g |
| 9 | 金 | 牛乳 星たべよ | ごはん 豚肉の味噌炒め 大根なます パイナップル | 米 ごま油 | 豚肉 | 玉葱 ピーマン 切干大根 人参 パイナップル | 牛乳 サブレ | エ 508 kcal た 17.6 g 脂 18.3 g 食塩 0.9 g | エ 576 kcal た 20.2 g 脂 22.1 g 食塩 1.0 g |
| 10 | 土 | 牛乳 味しらべ ●代替えお菓子 | 三色丼 オレンジ | 米 油 | 鶏肉 | 玉葱 人参 小松菜 オレンジ | 牛乳 マンナビスケット | エ 443 kcal た 15.2 g 脂 15.0 g 食塩 1.0 g | エ 496 kcal た 18.6 g 脂 16.0 g 食塩 1.0 g |
| 12 | 月 | 牛乳 ぼたぼた焼き ●代替えお菓子 | ごはん シューマイ オクラの納豆和え 中華スープ グレープフルーツ | 米 | シューマイ 納豆 | おくら 人参 玉葱 ドライパセリ グレープフルーツ | 牛乳 きなこケーキ | エ 451 kcal た 16.6 g 脂 13.1 g 食塩 1.7 g | エ 531 kcal た 20.5 g 脂 15.1 g 食塩 1.9 g |
| 13 | 火 | 牛乳 ビスケット | ごはん カレーライス マカロニサラダ りんご | 米 じゃがいも 油 カレールー マカロニ エッグケアマヨ | 豚肉 | 玉葱 人参 人参 きゅうり りんご | 牛乳 甘辛いりこ 油揚げラスク ●いりこラスク増量 | エ 594 kcal た 20.2 g 脂 23.3 g 食塩 2.0 g | エ 740 kcal た 26.5 g 脂 29.5 g 食塩 2.6 g |
| 14 | 水 | 牛乳 白い風船 | ◇お弁当の日(かえで) ごはん カレイのさくさく揚げ 青梗菜の和え物 バナナ | 米 油 | カレイ | ちんげん菜 人参 バナナ | 牛乳 青りんごゼリー | エ 450 kcal た 17.4 g 脂 10.9 g 食塩 1.5 g | エ 534 kcal た 20.6 g 脂 11.9 g 食塩 2.1 g |
| 15 | 木 | 牛乳 マンナウエハース | ◇お弁当の日(どんぐり・さくら) ごはん 豚肉の甘辛炒め 焼きかぼちゃ オレンジ | 米 油 | 豚肉 | 玉葱 ピーマン 南瓜 オレンジ | 牛乳 フレンチトースト | エ 500 kcal た 18.6 g 脂 18.1 g 食塩 0.8 g | エ 631 kcal た 23.6 g 脂 21.5 g 食塩 1.3 g |
| 16 | 金 | 牛乳 ミニサラダ醤油 ●代替えお菓子 | ごはん 鶏肉のクリームソース ブロッコリーサラダ りんご | 米 油 シチュールー エッグケアマヨ 油 | 鶏肉 | 玉葱 ドライパセリ ブロッコリー 人参 コーン りんご | 牛乳 レモンクッキー | エ 537 kcal た 17.8 g 脂 22.6 g 食塩 1.8 g | エ 632 kcal た 21.4 g 脂 28.8 g 食塩 2.1 g |
| 17 | 土 | 牛乳 ビスコ | 焼きそば オレンジ | 焼きそば 油 | 豚肉 | キャベツ 玉葱 人参 もやし あおさ粉 オレンジ | 牛乳 ビスケット | エ 437 kcal た 15.9 g 脂 16.5 g 食塩 1.2 g | エ 522 kcal た 19.2 g 脂 19.8 g 食塩 1.4 g |
| 19 | 月 | 牛乳 マンナビスケット | ごはん 鶏肉の西京焼き 高野の含め煮 りんご | 米 | 鶏肉 高野豆腐 | 人参 キヌサヤ りんご | ※お茶 菜飯むすび | エ 399 kcal た 15.5 g 脂 12.1 g 食塩 0.9 g | エ 429 kcal た 17.4 g 脂 10.4 g 食塩 1.0 g |
| 20 | 火 | 牛乳 せんべい ●代替えお菓子 | ごはん 鱈の照り焼き もやしとわかめの酢の物 味噌汁 バナナ | 米 | アジ | もやし 人参 わかめ 大根 バナナ | 牛乳 マカロニあべかわ | エ 399 kcal た 20.2 g 脂 10.3 g 食塩 1.6 g | エ 481 kcal た 24.5 g 脂 11.4 g 食塩 1.9 g |
| 21 | 水 | 牛乳 クラッカー | ごはん 豆腐ナゲット 小松菜のおかか和え パイナップル | 米 | 豆腐ナゲット かつおぶし | 小松菜 人参 パイナップル | 牛乳 ちんすこう | エ 437 kcal た 12.5 g 脂 14.8 g 食塩 1.1 g | エ 508 kcal た 14.7 g 脂 16.6 g 食塩 1.3 g |
| 22 | 木 | 牛乳 ソフトせんべい | ごはん 豚肉のケチャップ炒め さつまいもサラダ オレンジ | 米 油 さつまいも じゃがいも エッグケアマヨ | 豚肉 | 玉葱 ピーマン 人参 枝豆 オレンジ | 牛乳 プリン | エ 575 kcal た 16.7 g 脂 22.3 g 食塩 1.1 g | エ 571 kcal た 19.7 g 脂 21.4 g 食塩 1.0 g |
| 23 | 金 | 牛乳 アスバラガス ●代替えお菓子 | ごはん 鶏肉の塩麹焼き 拌三絲 中華スープ グレープフルーツ | 米 春雨 ごま油 | 鶏肉 | きゅうり 人参 玉葱 コーン グレープフルーツ | 牛乳 クラッカーサンド | エ 476 kcal た 16.3 g 脂 15.4 g 食塩 1.1 g | エ 556 kcal た 19.3 g 脂 17.7 g 食塩 1.1 g |
| 24 | 土 | 牛乳 カルシウムせんべい | 豚丼 りんご | 米 | 豚肉 | 玉葱 人参 青葱 りんご | 牛乳 ビスコ | エ 512 kcal た 17.5 g 脂 15.0 g 食塩 1.0 g | エ 554 kcal た 20.3 g 脂 18.4 g 食塩 1.0 g |
| 26 | 月 | 牛乳 星たべよ | ごはん とんてき 切干し大根の煮物 味噌汁 オレンジ | 米 麩 | 豚肉 きざみあげ | 切干大根 人参 グリーンピース 青葱 オレンジ | 牛乳 ココアパイ | エ 469 kcal た 19.3 g 脂 16.7 g 食塩 2.0 g | エ 534 kcal た 23.4 g 脂 21.9 g 食塩 2.0 g |
| 27 | 火 | 牛乳 味しらべ ●代替えお菓子 | ごはん 鶏肉のマーマレード焼き いんげんのごま和え りんご | 米 マーマレード すりごま | 鶏肉 | インゲン 人参 りんご | 牛乳 ドーナツ | エ 459 kcal た 16.7 g 脂 17.2 g 食塩 1.4 g | エ 506 kcal た 20.5 g 脂 18.3 g 食塩 1.5 g |
| 28 | 水 | 牛乳 ぼたぼた焼き ●代替えお菓子 | ごはん 麻婆茄子 ひじきサラダ バナナ | 米 油 エッグケアマヨ | 木綿豆腐 大豆たんぱく 豚肉 | なす 玉葱 人参 干しいたけ 青葱 ひじき 小松菜 コーン バナナ | 牛乳 スイートかぼちゃ | エ 478 kcal た 17.1 g 脂 17.4 g 食塩 1.5 g | エ 580 kcal た 21.8 g 脂 20.7 g 食塩 1.7 g |
| 29 | 木 | 牛乳 ビスケット | ◇お弁当の日(あさがお) ごはん ホキのムニエル にんじんのツナ和え コンソメスープ オレンジ | 米 マーガリン | ホキ シーチキン | 人参 キャベツ 玉葱 ドライパセリ オレンジ | 牛乳 スコーン | エ 493 kcal た 18.2 g 脂 17.4 g 食塩 1.7 g | エ 581 kcal た 22.1 g 脂 20.7 g 食塩 1.9 g |
| 30 | 金 | 牛乳 白い風船 | ごはん 豚肉のソース炒め 青梗菜の煮びたし りんご | 米 | 豚肉 きざみあげ | 玉葱 赤ピーマン ちんげん菜 人参 りんご | 牛乳 ピーチゼリー | エ 456 kcal た 16.5 g 脂 15.1 g 食塩 0.9 g | エ 533 kcal た 19.7 g 脂 16.5 g 食塩 1.2 g |

- 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。
- 栄養価は「E=エネルギー」「た=たんぱく質」「脂=脂質」「食塩=食塩相当量」を表示しています。
- 完了期食は揚げ物・昼食で提供するフルーツの缶詰・いりこそのものは使用しません。
- は完了期代替え食です。
- ◆2日は虫歯予防デーにちなみ、カミカミメニューを提供します。
- ◇2日はたんぼぼ組お弁当の日です。 ◇14日はかえで組お弁当の日です。
- ◇15日はどんぐり組・さくら組お弁当の日です。 ◇29日はあさがお組お弁当の日です。



ウオクニ株式会社

当社における食品の安全・安心、および健康に関する取り組みはホームページに掲載しています。
http://www.uokuni.co.jp/