



なわて幼稚園

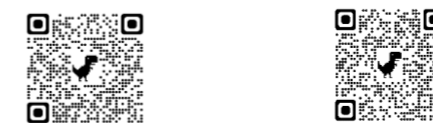
| 献立 | 食品名 | | | | 栄養量 | | |
|-----------|---|---|--|---|--------------------|---|--|
| | 赤 | 黄 | 緑 | アレルギー表示 | | | |
| | 血・肉・骨をつくる | 熱・力のもとになる | 体調をととのえる | 5品目 | | | |
| 3 (月) | ① 白ご飯 ② メンチカツ ③ 焼きうどん ④ タコさんウインナー ⑤ うの花 ⑥ りんご缶 | 豚肉、牛肉、乳、大豆粉 <small>豚肉、ソース(エビ・ホタテ・鶏・豚・カキ・魚介エキス、りんご・みかん・パイントマト果汁、ももピューレ、玉葱、人参)</small> 鶏肉、豚肉 おから、油揚げ | 精白米 小麦粉、パン粉 うどん 砂糖 | 玉葱、ぶどう果汁、ブルーベリーレ キャベツ、人参 人参、ねぎ、しいたけ りんご | 乳・小麦 小麦 | エネルギー 414 kcal タンパク質 8.9 g 脂質 10.0 g カルシウム 48 mg 食塩相当量 1.1 g | |
| 4 (火) | ① 白ご飯 ② 豚肉みそ焼 ③ 人参とこんにゃくきんぴら ④ チキンナゲット ⑤ ちくわといんげん和え物 ⑥ メープルブチケーキ | 豚肉 鶏肉 ちくわ(魚肉、小麦) 鶏卵、全粉乳 | 精白米 みそ こんにゃく 小麦粉、米粉、とうもろこし粉 小麦粉、フラワーペースト(メープルシュガー) | 人参 いんげん、人参 | 小麦 小麦 卵・乳・小麦 | エネルギー 429 kcal タンパク質 12.2 g 脂質 12.4 g カルシウム 30 mg 食塩相当量 0.8 g | |
| 5 (水) | ① 白ご飯 ② ハンバーグ ③ 野菜炒め ④ コーンポール ⑤ 五目豆 ⑥ みかん缶 | 鶏肉、牛肉(エキス) 乳製品 大豆 | 精白米 小麦粉、パン粉 バター、小麦粉、パン粉 こんにゃく 砂糖 | 玉葱、ケチャップ キャベツ、人参、玉葱 コーン、玉葱 人参、ごぼう、れんこん みかん | 小麦 乳・小麦 | エネルギー 411 kcal タンパク質 10.0 g 脂質 11.8 g カルシウム 30 mg 食塩相当量 0.9 g | |
| 6 (木) | ① 白ご飯 ② いわし磯辺フライ ③ ナポリタンスパゲティ ④ お好み焼 ⑤ 高野の彩煮 ⑥ マンゴー | いわし 鶏卵 高野豆腐 | 精白米 小麦粉、パン粉 スパゲティ 小麦粉、パン粉、山芋 | 青のり トマトケチャップ キャベツ、生姜、ケチャップ 人参、コーン、グリーンピース マンゴー | 小麦 小麦 卵・小麦 | エネルギー 452 kcal タンパク質 16.5 g 脂質 9.5 g カルシウム 47 mg 食塩相当量 1.3 g | |
| 7 (金) | ① 白ご飯 ② カニ玉ポール ③ キャベツと人参ソテー ④ グリルチキン ⑤ がんとおくら煮物 ⑥ パイン缶 | 鶏卵、カニ風味かまぼこ 鶏肉 豆乳、大豆たん白 | 精白米 小麦、ゴマ油 でん粉 黒ゴマ、でんぶん 砂糖 | グリーンピース、人参、生姜、にんにく キャベツ、人参 人参、おくら パイン | 卵・小麦 | エネルギー 417 kcal タンパク質 11.4 g 脂質 12.5 g カルシウム 23 mg 食塩相当量 1.5 g | |
| 10 (月) | ① 白ご飯 ② チキンピカタ風 ③ 枝豆とコーンソテー ④ もちサクポテト ⑤ 里芋そぼろあん ⑥ 黄桃缶 | 鶏肉、鶏卵 鶏ミンチ | 精白米 パン粉、小麦粉 じゃがいも、マーガリン、小麦粉 里芋、片栗粉 砂糖 | ケチャップ 枝豆、コーン 黄桃 | 卵・小麦 小麦 | エネルギー 439 kcal タンパク質 12.8 g 脂質 9.2 g カルシウム 25 mg 食塩相当量 1.0 g | |
| 11 (火) | ① 白ご飯 ② エビマヨ ③ れんこんきんぴら ④ たけのこしゅうまい ⑤ なす煮物 ⑥ りんご缶 | えび、卵白 たら、豚エキス、乳 | 精白米 小麦粉、マヨネーズ 小麦粉 砂糖 | れんこん、人参 たけのこ、キャベツ なす、人参 りんご | 卵・小麦 乳・小麦 | エネルギー 439 kcal タンパク質 8.2 g 脂質 8.8 g カルシウム 27 mg 食塩相当量 1.2 g | |
| 12 (水) | ① 白ご飯 ② 鮭塩焼 ③ ピーフン炒め ④ 照り焼肉団子 ⑤ 小松菜おひたし ⑥ メープルブチケーキ | 鮭 鶏肉、乳 鶏卵、全粉乳 | 精白米 ビーフン 小麦粉、パン粉 小麦粉、フラワーペースト(メープルシュガー) | キャベツ、玉葱、人参 玉ねぎ 小松菜、人参 | 乳・小麦 卵・乳・小麦 | エネルギー 424 kcal タンパク質 16.2 g 脂質 6.6 g カルシウム 56 mg 食塩相当量 1.5 g | |
| 13 (木) | ① 白ご飯 ② ソースカツ ③ きのことアスパラソテー ④ 玉子焼 ⑤ キャベツおおかか煮 ⑥ みかん缶 | 豚肉 鶏卵 鰹節 | 精白米 小麦粉、パン粉 砂糖 | ソース(りんご果汁) アスパラ、しめじ、エリンギ キャベツ、人参 みかん | 小麦 卵 | エネルギー 393 kcal タンパク質 11.1 g 脂質 9.9 g カルシウム 35 mg 食塩相当量 0.8 g | |
| 14 (金) | ① 白ご飯 ② 鶏の八幡巻 ③ きんぴらごぼう ④ 春巻 ⑤ ブロッコリー白和え ⑥ いちご杏仁豆腐 | 鶏肉 豚・貝(エキス) 豆腐 脱脂粉乳 | 精白米 パン粉 春雨、小麦粉、ゴマ油 すりごま 砂糖、粉末寒天 | 玉葱、人参、いんげん、ごぼう ごぼう、人参 キャベツ、人参、玉葱、筍、生姜 ブロッコリー、人参 いちごパウダー | 小麦 小麦 乳 | エネルギー 430 kcal タンパク質 10.1 g 脂質 7.2 g カルシウム 52 mg 食塩相当量 1.2 g | |

6月のメニュー



| 献立 | 食品名 | | | | 栄養量 | | |
|-----------|---|--|--|--|----------------------------|--|--|
| | 赤 | 黄 | 緑 | アレルギー表示 | | | |
| | 血・肉・骨をつくる | 熱・力のもとになる | 体調をととのえる | 5品目 | | | |
| 17 (月) | ① 白ご飯 ② さば照り焼 ③ 焼きそば ④ ケチャップウインナー ⑤ 金時豆ときぬさや ⑥ マンゴー | さば <small>豚肉、中濃ソース(鶏・エビエキス、りんご、もも果汁)</small> ウインナー(豚肉) | 精白米 麺(小麦) 水あめ | キャベツ、人参 ケチャップ いんげん豆、きぬさや マンゴー | 小麦 | エネルギー 445 kcal タンパク質 14.3 g 脂質 9.0 g カルシウム 25.4 mg 食塩相当量 1.4 g | |
| 18 (火) | ① 白ご飯 ② 豚肉しょうが焼 ③ キャベツ炒め ④ コキールフライ ⑤ 切干大根の煮物 ⑥ パイン缶 | 豚肉 魚肉(たら)、卵白、ほたてエキス 油揚げ | 精白米 小麦粉、パン粉、米粉 砂糖 | しょうが キャベツ、人参 切干大根、人参、いんげん パイン | 卵・小麦 | エネルギー 432 kcal タンパク質 12.2 g 脂質 14.5 g カルシウム 64 mg 食塩相当量 1.1 g | |
| 19 (水) | ① 白ご飯 ② オムレツ ③ ほうれん草ソテー ④ 青のりポテト ⑤ 3色グラッセ ⑥ りんご缶 | 鶏卵 | 精白米 米粉 じゃがいも マーガリン、砂糖 砂糖 | ケチャップ ほうれん草、人参 青のり 人参、コーン、ブロッコリー りんご | 卵 小麦 乳 | エネルギー 372 kcal タンパク質 7.4 g 脂質 7 g カルシウム 59 mg 食塩相当量 0.9 g | |
| 20 (木) | ① 白ご飯 ② おさつコロツケ ③ ベーコンとキャベツパンネ ④ とうもろこし ⑤ 白菜ゴマ和え ⑥ メープルブチケーキ | ベーコン(豚肉、卵、乳) 鶏卵、全粉乳 | 精白米 さつまいも、じゃがいも、ごま、小麦粉、パン粉 ペンネ ゴマ 小麦粉、フラワーペースト(メープルシュガー) | キャベツ とうもろこし 白菜、人参 | 小麦 卵・乳・小麦 卵・乳・小麦 | エネルギー 407 kcal タンパク質 11.6 g 脂質 8.7 g カルシウム 29 mg 食塩相当量 0.8 g | |
| 21 (金) | ① 白ご飯 ② とうふハンバーグ ③ 玉ねぎカレー炒め ④ スマイルポテト ⑤ 大根炊き合わせ ⑥ みかん缶 | 鶏肉、豆腐、豚脂、ひじき 魚肉、卵白 | 精白米 パン粉、小麦粉 カレー粉 じゃがいも、でん粉 砂糖 | 玉葱、人参、キャベツ、しょうが、ボン酢 玉葱、人参 大根、インゲン みかん | 小麦 卵 | エネルギー 410 kcal タンパク質 8.9 g 脂質 10.6 g カルシウム 42 mg 食塩相当量 1.2 g | |
| 24 (月) | ① 白ご飯 ② 鶏唐揚げ ③ きのことコーンソテー ④ エビボール ⑤ キャベツの塩昆布和え ⑥ パイン缶 | 鶏肉 えび、魚肉すり身、豚エキス 塩昆布 | 精白米 小麦 砂糖 | 椎茸、ひらたけ、マッシュルーム、コーン、玉ねぎ 玉葱 キャベツ、人参 パイン | 小麦 | エネルギー 400 kcal タンパク質 13.9 g 脂質 9.3 g カルシウム 23 mg 食塩相当量 1.1 g | |
| 25 (火) | ① 白ご飯 ② 白身フライ ③ ピーマン甘辛炒め ④ ミートボール ⑤ 蒸し鶏和え物 ⑥ マンゴー | たら 鶏肉 鶏肉 | 精白米 小麦粉、パン粉 小麦粉、パン粉 ごま油 砂糖 | ピーマン、玉ねぎ、人参 玉葱、ケチャップ 人参、キャベツ マンゴー | 小麦 乳・小麦 | エネルギー 366 kcal タンパク質 13.8 g 脂質 2.9 g カルシウム 30 mg 食塩相当量 1.3 g | |
| 26 (水) | ① ゆかりご飯 ② 八宝菜 ③ 春雨中華炒め ④ コーンコロツケ ⑤ ひじき煮物 ⑥ 黄桃缶 | 豚肉、チキンエキス チキンエキス 油揚げ、ひじき | 精白米 片栗粉 春雨、ゴマ油 じゃがいも、パン粉、小麦粉 砂糖 | ゆかり 白菜、玉葱、人参、青梗菜 玉葱、人参 コーン 人参 黄桃 | 小麦 | エネルギー 445 kcal タンパク質 10.7 g 脂質 12.2 g カルシウム 106.5 mg 食塩相当量 1.4 g | |
| 27 (木) | ① 白ご飯 ② ポークチャップ ③ ツナとキャベツ炒め ④ ハムステーキ ⑤ 青梗菜おひたし ⑥ りんご缶 | 豚肉 ツナ(まぐろ) 鶏肉、豚肉 | 精白米 砂糖 | 玉ねぎ、ケチャップ キャベツ、人参 青梗菜、人参 りんご | 小麦 | エネルギー 424 kcal タンパク質 11.7 g 脂質 14.4 g カルシウム 62 mg 食塩相当量 1.4 g | |
| 28 (金) | ① 白ご飯 ② チキンカツ ③ 青のりスパゲティ ④ たけのこしゅうまい ⑤ いんげんおひたし ⑥ メープルブチケーキ | 鶏肉、大豆たん白 たら、豚エキス、乳 鶏卵、全粉乳 | 精白米 小麦粉、パン粉 スパゲティ 小麦粉 小麦粉、フラワーペースト(メープルシュガー) | 青のり、玉葱、人参 たけのこ、キャベツ いんげん、人参 | 小麦 小麦 乳・小麦 卵・乳・小麦 | エネルギー 420 kcal タンパク質 11.7 g 脂質 8 g カルシウム 29 mg 食塩相当量 1.4 g | |

◎ じゃがいも・人参・玉ねぎの一部は無農薬野菜を使用。
小松菜・ほうれん草の一部の野菜は有機野菜を使用しております。



ブログ(左)・YouTube(右)
よろしければご覧下さい。



有限会社 関西幼稚園給食