

平成29年度

6月 こんだてひょう

といやまこども園

日付	曜日	乳児主食 幼児主食	10時の おやつ	副食	3時の おやつ	乳児Kcal 幼児Kcal	蛋白質 g	脂質 g
1	木	ごはん	バナナ	鮭の照り焼き キャベツとウィンナーのソテー 味噌汁	ドロップクッキー 麦茶	452 526	13.5 15.1	13.5 14.9
2	金	ごはん	ウエハース 麦茶	八宝菜 もやしのおかか和え 味噌汁	餃子ピザ ジョア	431 497	14.3 16.8	14.2 16.7
3	土	ミートソーススパゲティ	プリン	ミートソーススパゲティ サラダ バナナ 牛乳	クッキー 野菜ジュース	480 537	17.2 21	13.1 15.2
4	日	ごはん	えびせん 麦茶	鶏肉の照り焼き 春雨サラダ 味噌汁 牛乳	カステラ 牛乳	420 461	11.1 12.2	10.6 12.7
5	月	ごはん	ぶどうゼリー	鯛の竜田葱ソース(未満児は鮭) 胡瓜とカブの浅漬け 味噌汁	ウィンナーパイ 麦茶	467 501	12.5 13.8	12.4 14.8
6	火	食パン	せんべい 麦茶	ポークビーンズ オレンジ 大根と帆立のサラダ(ひよこ、うさぎは帆立除去) 麦茶	お麩ラスク 牛乳	480 572	15.3 18.8	17.6 20.9
7	水	ごはん	ビスケット 麦茶	豆腐ハンバーグ ピーマンソテー スープ	塩焼きそば 麦茶	437 480	14.6 18.7	14.5 16.5
8	木	ごはん	オレンジ	カジキマグロの胡麻味噌焼き ひじき煮 澄まし汁	あじさいヨーグルト せんべい	462 503	15.4 17.6	13.4 15
9	金	ごはん	玄米おこし 麦茶	親子煮 納豆のしらす和え 味噌汁	黒糖蒸しパン ジョア	441 489	16.8 18.9	16.1 18.2
10	土	ソース焼きそば	ぶどうゼリー	ソース焼きそば サラダ バナナ 牛乳	せんべい 野菜ジュース	464 521	14.1 17.2	12.2 13.4
11	日	ごはん	せんべい 麦茶	豚肉のピカタ スパゲティ サラダ 味噌汁 牛乳	カントリーマアム 牛乳	441 502	13.1 15	12.6 15.7
12	月	ごはん	ポテコ 麦茶	豚肉とキャベツの味噌炒め もやしのナムル スープ	チーズケーキ 牛乳	434 465	14.6 17.9	11.3 15.4
13	火	ごはん	ヨーグルト	チキンカツ 千切りキャベツ スパゲティ サラダ スープ	味噌かんぷら 麦茶	462 475	13.7 15.2	15.9 18.4
14	水	若芽ごはん	クッキー 麦茶	焼きししゃも(未満児は鮭) トマト 五目キンピラ 味噌汁	ちんすこう 麦茶	441 466	15.3 17.6	13.5 14.2
15	木	ごはん 麦ごはん	えびせん 麦茶	ドライカレー バナナ 生野菜サラダ ヤクルト	年中・年長 おやつ作り 麦茶	460 500	13.4 15.8	16 16.5
16	金	ごはん	ふがし 麦茶	カレイのムニエル きのコソースかけ 野菜の胡麻和え スープ	麦の家クッキー ジョア	427 489	11.4 13.5	13.2 14.7
17	土	肉味噌スパゲティ	ヨーグルト	肉味噌スパゲティ サラダ バナナ 牛乳	ビスケット 野菜ジュース	440 532	11.6 14.6	14.7 16.5
18	日	冷やし中華	ポテトチップス 麦茶	冷やし中華 ミニトマト バナナ 牛乳	プリン	421 498	10.6 13.9	15.8 18.4
19	月	ごはん	クラッカー 麦茶	カジキマグロの生姜焼き 切干大根煮 味噌汁	フルーツケーキ りんごジュース	450 529	15.5 18.4	15.6 18.3
20	火	ひやむぎ	芋けんぴ 麦茶	洋風かき揚げ 胡瓜と若芽の酢の物 つけ汁	抹茶プリン 小魚(未満児はベビーチーズ)	443 469	13.6 15.9	13.2 14.4
21	水	ごはん	バナナ	鶏肉の照り焼き 大根とツナの煮物 味噌汁	せんべい 野菜ジュース	471 467	14 18.1	14.4 15.5
22	木	三色丼	ミニゼリー 麦茶	三色丼 オレンジ おひたし 味噌汁	お好み焼き 麦茶	425 496	12.3 13.4	11.9 13.1
23	金	ごはん	ブリッツ 麦茶	鮭のポテト焼き キャベツのレモン和え スープ	ストロベリークリームサンド ジョア	488 512	15.2 16.7	13.6 15.1
24	土	焼肉丼	野菜バー 麦茶	焼肉丼 サラダ バナナ 牛乳	ウエハース 野菜ジュース	410 467	13.2 15.8	16.3 18.2
25	日	ごはん	クラッカー 麦茶	夏野菜カレー スパゲティ サラダ バナナ 牛乳	ゼリー	418 469	15.6 16.1	17.9 18.5
26	月	ごはん	ビスコ 麦茶	豆腐の味噌グラタン かみかみ和え スープ	カルピスゼリー せんべい	455 510	12.1 13.3	14.1 16.3
27	火	食パン	野菜チップス 麦茶	ツナとポテトのオムレツ ウィンナーソテー マカロニサラダ トマトスープ	いなり寿司 麦茶	423 489	17 17.2	12.4 13
28	水	ごはん	オレンジゼリー	タンダリーチキン ひじきサラダ スープ	味噌蒸しパン 麦茶	478 521	13.3 13.6	15.8 17.6
29	木	ごはん	バナナ	鮭のプロヴァンス風(未満児は鮭) もやしのソテー 味噌汁	南瓜のドーナツ 牛乳	437 474	15.8 19.7	13.9 15.1
30	金	ごはん	きらず揚げ 麦茶	麻婆茄子 春雨サラダ スープ	とうもろこし ジョア	388 431	11.7 13.9	13.7 14.9

備考

★今月の郷土料理★ 味噌かんぷら (福島県)

「かんぷら」は福島県の方言でじゃが芋のことを指し、食糧難で、じゃが芋がお米の代わりに主食として食べられていた頃に生まれたとされています。味噌と砂糖で甘じょっぱく味付けします。