



# 6月 給食こんだて

幼老統合施設Cocoa R5.6

日	曜日	午前おやつ	昼食	3時のおやつ	体のもとになる	熱や力になる	体の調子を整える	未満児 エネルギー タンパク質 脂質 塩分	3才以上児 エネルギー タンパク質 脂質 塩分
1	木	牛乳 せんべい	ご飯 ひじき団子のあんかけ きゅうりの酢の物 豚汁 オレンジ	牛乳 スイートポテト	牛乳 豚肉 豆乳	さつまいも 米 三温糖 油	オレンジ きゅうり 大根 みかん缶 玉ねぎ にんじん ねぎ ごぼう わかめ ひじき	488 18.0 17.6 1.1	597 22.0 21.8 1.4
2	金	牛乳 せんべい	ご飯 鯖と玉ねぎの味噌煮 納豆和え 麩のすまし汁 パナナ	牛乳 フライドポテト	牛乳 さば 納豆	米 フライドポテト 三温糖 麩	バナナ 玉ねぎ 小松菜 えのきたけ コーン缶	481 19.8 17.1 1.3	586 24.5 21.0 1.7
3	土	牛乳 せんべい	豚丼 キャベツとちくわの酢和え わかめスープ パイン缶	牛乳 チキンナゲット	牛乳 豚肉 ちくわ	米 油 三温糖	玉ねぎ パイン缶 キャベツ にんじん 小松菜 えのきたけ ねぎ わかめ	477 20.2 18.7 1.6	564 24.4 22.8 2.1
5	月	牛乳 せんべい	ご飯 鶏つくねのあんかけ 春雨の酢物 豆腐の味噌汁 パナナ	麦茶 焼きそば	鶏肉 豆腐 豚肉 牛乳	米 焼きそば麺 春雨 油	バナナ キャベツ きゅうり みかん缶 ねぎ 青梗菜 にんじん えのきたけ コーン ごぼう ピーマン	464 17.0 14.4 1.3	523 18.5 14.9 1.6
6	火	牛乳 せんべい	ご飯 厚揚げのケチャップ煮 ブロッコリーのマヨネーズ和え チキンスープ オレンジ	麦茶 チャーハン	生揚げ 豚肉 豚肉 鶏肉	米 油	オレンジ 玉ねぎ コーン缶 キャベツ ブロッコリー にんじん 玉ねぎ ピーマン	461 16.5 15.3 1.1	523 18.0 16.3 1.4
7	水	牛乳 せんべい	ご飯 肉豆腐 ほうれん草のナムル さつまいもの味噌汁 みかん缶	牛乳 ボンデケーキ	牛乳 豆腐 豚肉 ウインナー	米 さつまいも マッシュポテト 油 三温糖	みかん缶 もやし ほうれん草 玉ねぎ ねぎ にんじん えのきたけ 切干大根	483 18.3 17.5 1.3	590 22.3 21.6 1.7
8	木	牛乳 せんべい	バターロールパン タンドリーチキン コールスローサラダ ミネストローネ パイン缶	牛乳 じゃこおにぎり	牛乳 鶏肉 しらす干し 豚肉	パン 米 じゃが芋 油 マカロニ	パイン缶 キャベツ 玉ねぎ トマト にんじん セロリ レモン	469 21.6 15.2 1.7	590 27.4 18.4 2.2
9	金	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉のしょうが焼き ひじきの煮物 じゃが芋の味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 ミニたい焼き	牛乳 豚肉 油揚げ	米 油 三温糖 じゃが芋	グレープフルーツ 玉ねぎ にんじん ひじき わかめ	481 18.6 17.2 1.3	591 22.9 21.1 1.7
10	土	牛乳 せんべい	肉みそうどん キャベツのおかか和え 豆腐の味噌汁 もも缶	牛乳 豆乳プリン クラッカー	牛乳 豆腐 油揚げ 豚肉	うどん 三温糖 油	もも缶 玉ねぎ きゅうり キャベツ にんじん ピーマン ねぎ 干しいたけ わかめ	465 20.8 17.7 1.9	567 26.1 22.2 2.4
12	月	牛乳 せんべい	キッズピビンバ ひじきとさつまいもの炒り煮 なすの味噌汁 オレンジ	牛乳 小豆蒸しパン	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ	米 さつまいも 押麦 油 三温糖	オレンジ もやし ほうれん草 にんじん なす 玉ねぎ ねぎ ひじき	476 18.1 16.8 1.4	582 22.2 20.6 1.8
13	火	牛乳 せんべい	ご飯 鶏ささみの和風あんかけ ほうれん草の胡麻和え 玉ねぎの味噌汁 パイン缶	牛乳 みぞ焼きおにぎり	牛乳 鶏ささみ	米 油 三温糖	パイン缶 ほうれん草 玉ねぎ にんじん 大根 たけのこ ピーマン しいたけ わかめ	480 19.9 13.8 1.3	586 24.6 16.4 1.7
14	水	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉の香味焼き 切干大根のサラダ ずいとん汁 グレープフルーツ	牛乳 さつまいもスティック	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 ツナ	米 さつまいも 油 三温糖	グレープフルーツ もやし 白菜 玉ねぎ きゅうり にんじん 切干大根	485 19.7 17.9 0.9	590 24.0 22.0 1.1
15	木	牛乳 せんべい	ご飯 ミートボールのカレーシチュー きゅうりの中華風サラダ おくらスープ パナナ	牛乳 ゆでとうもろこし	牛乳 豚肉 鶏肉 ハム	米 じゃが芋 油 三温糖	バナナ とうもろこし 玉ねぎ にんじん もやし きゅうり ねぎ おくら コーン	470 18.2 15.2 1.1	572 22.3 18.3 1.4
16	金	牛乳 せんべい	ご飯 キッズ麻婆豆腐 もやしとわかめのナムル 大根の味噌汁 もも缶	牛乳 にんじんゼリー	牛乳 豆腐 豚肉 納豆 油揚げ	米 三温糖 油	みかん缶 にんじん もやし オレンジ果汁 ねぎ 大根 かぼちゃ レモン果汁	464 18.2 15.8 1.4	557 22.3 19.3 1.8
17	土	牛乳 せんべい	照焼き野菜丼 じゃが芋のきんぴら 豆腐の味噌汁 パイン缶	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 鶏肉 豆腐 きな粉 油揚げ	米 じゃが芋 マカロニ 油 三温糖	パイン缶 もやし にんじん 玉ねぎ ごぼう キャベツ ねぎ わかめ	486 21.4 15.4 1.2	595 27.0 18.9 1.6
19	月	牛乳 せんべい	カレーライス キャベツと青梗菜のサラダ コーンスープ オレンジ	麦茶 ストーンクッキー	豚肉 卵 牛乳	米 じゃが芋 バター 押麦 3ツフルク	オレンジ 玉ねぎ コーン缶 にんじん キャベツ 青梗菜 あさつき レーズン	464 13.7 16.7 1.7	530 14.0 18.3 2.2
20	火	牛乳 せんべい	ふりかけご飯(ひじき) 豆腐の旨煮 小松菜のごま和え 油揚げの味噌汁 パイン缶	牛乳 きな粉おはぎ	牛乳 豆腐 豚肉 きな粉 油揚げ	米 もち米 三温糖 油	パイン缶 にんじん 小松菜 キャベツ 玉ねぎ えのきたけ たけのこ コーン缶 ひじき	495 18.9 16.1 1.3	603 23.4 19.9 1.6
21	水	牛乳 せんべい	きつねうどん ちくわの二色焼き ブロッコリーのおかか和え パナナ	牛乳 スコーン	牛乳 ちくわ 油揚げ	うどん 三温糖 油 マーガリン	バナナ 玉ねぎ ブロッコリー ねぎ にんじん 青のり	474 17.8 15.5 2.2	564 21.3 18.3 2.9
22	木	牛乳 せんべい	ご飯 ミートローフ キャベツの胡麻マヨ和え さつまいものスープ グレープフルーツ	牛乳 シュガートースト	牛乳 豚肉 鶏肉 ちくわ	米 さつまいも 食パン バター 油	グレープフルーツ キャベツ 玉ねぎ ねぎ コーン缶 にんじん	478 18.0 16.6 1.2	599 23.7 21.6 1.6
23	金		親子遠足(愛情弁当)						
24	土	牛乳 せんべい	焼きそば さつまいもサラダ おくらスープ パイン缶	牛乳 焼きもちおにぎり	牛乳 豚肉 ツナ	焼きそば麺 米 さつまいも 油	パイン缶 もやし にんじん キャベツ 玉ねぎ きゅうり コーン缶 おくら 青のり	475 15.1 16.6 1.5	594 18.2 20.4 2.0
26	月	牛乳 せんべい	中華丼 さつまいものレモン煮 押麦のスープ オレンジ	牛乳 フレンチトースト	牛乳 豚肉 卵	米 さつまいも 食パン 押麦 三温糖	オレンジ 白菜 キャベツ にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ えのきたけ レモン	476 16.7 15.3 1.2	580 20.1 18.4 1.5
27	火	牛乳 せんべい	ご飯 ポークチャップ 粉ふき芋 ごぼうときゅうりのサラダ かぶのスープ パナナ	麦茶 ラーメン	豚肉 卵	米 中華麺 じゃが芋 油	バナナ かぶ ごぼう もやし にんじん きゅうり たら コーン缶 青のり	492 17.0 15.8 1.8	565 18.9 17.3 2.3
28	水	牛乳 せんべい	【誕生会】 ミートソーススパゲティ ポテトサラダ ポトフ りんごゼリー	牛乳 カットケーキ	牛乳 鶏肉 豆乳 豚肉 大豆 ハム	じゃが芋 油 マカロニ 三温糖	玉ねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン缶	535 22.5 22.1 1.6	686 28.8 28.3 2.1
29	木	牛乳 せんべい	ご飯 レバーの胡麻ソースからめ 野菜のおかか和え 大根の味噌汁 みかん缶	牛乳 ジャム蒸しパン	牛乳 豚レバー 生揚げ	米 油 三温糖	みかん缶 大根 にんじん きゅうり ブロッコリー	469 20.1 15.6 1.0	563 23.8 18.7 1.2
30	金	牛乳 せんべい	ゆかりご飯 さわらの味噌照焼き 大根の煮物 さつまいもの味噌汁 パナナ	麦茶 ヨーグルト クラッカー	ヨーグルト 牛乳 さわら 油揚げ	米 さつまいも 押麦 三温糖	バナナ 大根 もも缶 もやし 刻みこんぶ わかめ	490 19.5 13.6 1.7	550 21.6 13.2 2.1