

# 献立表

2017/06月分

小金井けやきの森認定こども園

日	曜	10時おやつ	材料名	3時おやつ
01	木	牛乳,ボーロ	ごはん,中華スープ(いも・えび),マーボー豆腐(キッズ),はるさめサラダ(きゅうり・ごま),トマト	牛乳,ぐるぐるジャムパン
02	金	牛乳,サブレ	ごはん,みそ汁(だいこん・なめこ),鶏ひき肉の信田煮,サラダ,オレンジ	牛乳,オートミールスナック
03	土	牛乳,ウエハース	ラーメン(豚肉・キャベツ),フルーツ	牛乳,ビスケット
05	月	牛乳,ミニどらやき	中華おこわ(豚),中華スープ(チンゲン菜),鶏ささみと野菜のたっぷり和え,さつまいものレモン煮	牛乳,アジサイゼリー
06	火	牛乳,クッキー	ごはん,みそ汁(もやし・わかめ),肉じゃが・カレー味,ほうれん草とじゃこのお浸し,フルーツカクテル	牛乳,たまごサンド
07	水	牛乳,スナック	たらこスパゲティー,かぼちゃのポタージュ,大根サラダ,プチトマト,オレンジ	牛乳,ホットケーキ(チョコチップ)
08	木	麦茶,バナナヨーグルト	ごはん,みそ汁(鶏ひき肉・ニラ),豆腐のふわとろボール(えび),ひじきの煮物	牛乳,おにぎり
09	金	牛乳,ウエハース	豆ごはん,かぶと鶏の蒸し煮汁,さけの塩焼き,ちくわチーズ焼き,りんご	牛乳,蒸しパン
10	土	牛乳,せんべい	豚丼,バナナ	牛乳,ウエハース
12	月	牛乳,ミニドーナツ	三色そぼろ丼,みそ汁(おくら・なめこ),きゅうりの酢の物(ごま),夏みかん	牛乳,シリアルフルーツヨーグルト
13	火	牛乳,サブレ	ごはん,ひよこまめのスープ,豚肉とたまねぎのソテー,かぼちゃサラダ,バナナ	牛乳,プリン
14	水	牛乳,スナック	ごはん,みそ汁(あげ),肉じゃが(豚肉),小松菜とコーンのごま和え,みかん缶	牛乳,スイートポテト
15	木	牛乳,スナック	野菜たっぷりジャージャー麺,わかめスープ(玉ねぎ・わかめ),りんご	牛乳,フレンチトースト
16	金	牛乳,スナック	手作りわかめごはん,五目汁(鶏肉),さばの竜田揚げ,キャベツとほうれん草の磯和え	牛乳,あんみつ
17	土	牛乳,ボーロ	お子様スパゲティー(ツナ・トマト),フルーツ	牛乳,スナック
19	月	牛乳,スナック	根菜の混ぜ寿司,豆腐みそ汁(えのき・オクラ),じゃが芋きんぴら,バナナ	牛乳,おにぎり
20	火	牛乳,ビスケット	ごはん,トマトスープ,ハンバーグ,人参とブロッコリーの甘煮,りんご	牛乳,もものお菓子
21	水	牛乳,ミニドーナツ	ミートスパゲティ,コンソメスープ,フルーツ	牛乳,パウンドケーキ
22	木	牛乳,せんべい	ごはん,すまし汁(小松菜・麩),厚揚げのみそ炒め,わかめの酢の物,フルーツ	牛乳,焼きそば
23	金	牛乳,サブレ	ごはん,おかず汁,カレイの煮つけ,里芋の和風サラダ,りんご	牛乳,おいなりさん
24	土	牛乳,スナック	牛肉のみそ丼,オレンジ	牛乳,ミニドーナツ
26	月	牛乳,ウエハース	菜飯,豆腐みそ汁(たまねぎ),牛肉と新ごぼうのしぐれ煮,かぼちゃとえんどうのおかか和え	牛乳,クッキー
27	火	牛乳,あられ	ごはん,みそ汁(キャベツ),鶏肉の照り焼き,トマト,ほうれん草のナムル(人参・ごま),みかん缶	牛乳,ブラウニー
28	水	牛乳,スナック	ごはん,中華スープ(チンゲン菜・しめじ),エビチリ,ジャガイモの中華炒め,バナナ	牛乳,きなこマカロニ
29	木	牛乳,ボーロ	ごはん,みそ汁(レタス・卵),肉豆腐(ひき肉),いんげんのごま和え,オレンジ	牛乳,アンパンマンおにぎり
30	金	牛乳,スナック	カレーライス,コールスローサラダ,りんご	牛乳,さつまいも蒸しパン

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	547	19.7	15.2	243	2.4	179	0.41	0.39	36	4.4	1.6
目標量	574	23	15.9	259	2.4	202	0.31	0.36	18	4.6	1.9
3才未満児	475	17.5	14.9	278	1.8	163	0.33	0.42	27	3.2	1.3
目標量	463	18.5	12.9	213	2.3	188	0.25	0.28	18	3.7	1.6