

令和2年6月献立表 (5歳児ひまわり組・4歳児つくし組・3歳児たんぽぽ組・2歳児うさぎ組) 柳辻こども園

日	曜	お昼メニュー	材料	おやつメニュー	材料	熱量(kcal) 蛋白質(g)	備考
1	月	きつねうどん	うどん 油揚げ 玉葱 人参 しめじ	牛乳	牛乳	527	
		パンキンサラダ	砂糖 しょう油 みりん 酒 かつおだし	夏野菜ケーキ	ポットケーキミックス 卵 豆乳 チーズ ナメチーズ	19.8	
2	火	ブルーパン	かぼちゃ ブロッコリー ハム ツナ マヨネーズ	たべっこどうぶつ	☆ ☆ ☆	496	今月のこの地域の旬(たくさん出回り美味しく食べられる時期)は 新じゃが・新玉葱・アスパラ です。給食のメニューにたくさん取り入れているので、何が入っているか探してみてくださいね♪
		パン	パン	牛乳	牛乳	18.4	
3	水	新じゃがグラタン	じゃがいも かぼちゃ 玉葱 人参 アスパラ コーン マッシュルーム ハム	源氏パイ	☆ ☆ ☆	502	
		野菜スープ	ホワイトソース 豆乳 パン粉 チーズ コンソメ ブイヨン	ソフトせんべい	☆ ☆ ☆	21.4	
4	木	他人丼	米 卵 豚肉 玉葱 人参 しめじ 三つ葉	牛乳	牛乳	395	
		野菜の梅おかか和え	砂糖 しょう油 みりん 酒 かつおだし	フライドポテト	じゃがいも 塩 油	21.9	
5	金	ごはん	きやべつ 人参 豚肉 コンソメ ブイヨン 塩 しょう油 みりん 酒	グラハムビスケット	☆ ☆ ☆	529	☆今月のお米☆ 小杉農園の きぬひかり・ミルキーQueen です!
		鶏肉のねぎ味噌焼き	米 とうもろこし 塩 酒	牛乳	牛乳	18.3	
6	土	ブロッコリーとパプリカのピクルス	切り干し大根 豚肉 人参 しめじ こんにやく 油揚げ じゃがいも グリンピース	ジュース	りんごジュース	454	家庭保育協力日
		若布とかまぼこのすまし汁	豆腐 かまぼこ 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	お菓子	☆ ☆ ☆	12.7	
8	月	白身魚のホイル焼き	米 鮎 塩 しそ しょう油 みりん 酒	牛乳	牛乳	490	☆ひまわり1組クッキング☆お部屋でポップコーンを作って食べます♪
		かぼちゃと油揚げの味噌汁	かぼちゃ 油揚げ 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	アスパラビスケット	☆ ☆ ☆	28.5	
9	火	トロピカルカレー	米 バイン缶 豚肉 玉葱 人参 じゃがいも りんご バナナ	うさぎ組)牛乳	牛乳	511	
		フレンチサラダ	スキムミルク はちみつ コンソメ ブイヨン カレールウ	ほうじ茶ゼリー	ほうじ茶粉末 ほうじ茶 砂糖 ゼラチン	14.1	
10	水	鶏肉のねぎ味噌焼き	きやべつ ブロッコリー アスパラ ハム ツナ コーン フレンチドレッシング	きな粉せんべい	☆ ☆ ☆	526	☆ひまわり2組クッキング☆お部屋でポップコーンを作って食べます♪
		ブロッコリーとパプリカのピクルス	米 鶏肉 白ねぎ 葱 合わせ味噌 砂糖 みりん しょう油	牛乳	牛乳	22.1	
11	木	高野豆腐の煮物	ブロッコリー 赤パプリカ しめじ 酢 砂糖 塩 しょう油	あたり前田のクリケット	☆ ☆ ☆	496	
		えのきと小松菜の味噌汁	若布 かまぼこ 昆布 しょう油 みりん 酒 塩 かつおだし かつおぶし さばぶし	ぱりんこ	☆ ☆ ☆	20.5	
12	金	ミートスパゲティ	えのき 小松菜 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	バナナ	バナナ	604	
		ポテトサラダ	スバグティ 豚ミンチ 玉葱 人参 しめじ マッシュルーム	牛乳	牛乳	22.3	
13	土	野菜あんかけ丼	コンソメ ブイヨン ケチャップ 砂糖	かぼちゃとレーズンのトースト	食パン かぼちゃ レーズン 砂糖 生クリーム	474	家庭保育協力日
		牛肉コロッケ	じゃがいも ブロッコリー ハム ツナ コーン マヨネーズ	おにぎりせんべい	☆ ☆ ☆	15.5	
15	月	きつねうどん	米 豚肉 玉葱 人参 白菜 しめじ 油揚げ	ジュース	りんごジュース	528	
		パンキンサラダ	かつおだし しょう油 みりん 酒 片栗粉	お菓子	☆ ☆ ☆	17.9	
16	火	ブルーパン	じゃがいも 牛肉 玉葱 人参 パン粉 小麦粉 コーンフラワー 水あめ ショートコング 砂糖 しょう油 食塩 油	牛乳	牛乳	496	
		パン	チーズ	牛乳	牛乳	18.4	
17	水	新じゃがグラタン	うどん 油揚げ 玉葱 人参 しめじ	源氏パイ	☆ ☆ ☆	490	サンプルはたんぽぽ2組前においてあります。たんぽぽ組(3歳児)の分量です。うさぎ組はそれより少なめ、つくし・ひまわり組はそれより多めです。質問等は担任にお聞きください。
		野菜スープ	砂糖 しょう油 みりん 酒 かつおだし	ソフトせんべい	☆ ☆ ☆	21.3	
18	木	他人丼	きやべつ ブロッコリー もやし しめじ 油揚げ かつおぶし 梅びしお 砂糖 しょう油 酒	牛乳	牛乳	428	
		ごはん	チーズ	牛乳	牛乳	23.9	
19	金	鶏肉のねぎ味噌焼き	米	豆乳ゼリー きな粉かけ	豆乳 ゼラチン 砂糖 きな粉	529	☆たんぽぽ2組クッキング☆お部屋でポップコーンを作って食べます♪
		ブロッコリーとパプリカのピクルス	切り干し大根 豚肉 人参 しめじ こんにやく 油揚げ じゃがいも グリンピース	グラハムビスケット	☆ ☆ ☆	18.3	
20	土	若布とかまぼこのすまし汁	砂糖 しょう油 みりん 酒 かつおだし	ジュース	りんごジュース	454	家庭保育協力日
		ごはん	豆腐 かまぼこ 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	お菓子	☆ ☆ ☆	12.7	
22	月	白身魚のホイル焼き	米	牛乳	牛乳	458	☆うさぎ1組クッキング☆お部屋でポップコーンを作って食べます♪
		かぼちゃと油揚げの味噌汁	カレイ 塩 玉葱 人参 しめじ アスパラ コーン マッシュルーム	アスパラビスケット	☆ ☆ ☆	27.9	
23	火	トロピカルカレー	バター ボン酢	うさぎ組)牛乳	牛乳	516	
		フレンチサラダ	かぼちゃ 油揚げ 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	ほうじ茶ケーキ	ほうじ茶粉末 小麦粉 B・P 砂糖 卵 バター	15.9	
24	水	鶏肉のねぎ味噌焼き	米 バイン缶 豚肉 玉葱 人参 じゃがいも りんご バナナ	牛乳	牛乳	526	☆うさぎ2組クッキング☆お部屋でポップコーンを作って食べます♪
		ブロッコリーとパプリカのピクルス	スキムミルク はちみつ コンソメ ブイヨン カレールウ	あたり前田のクリケット	☆ ☆ ☆	22.1	
25	木	若布とかまぼこのすまし汁	きやべつ ブロッコリー アスパラ ハム ツナ コーン フレンチドレッシング	ぱりんこ	☆ ☆ ☆	496	☆たんぽぽ1組クッキング☆お部屋でポップコーンを作って食べます♪
		ごはん	牛乳 野菜ジュース	バナナ	バナナ	20.5	
26	金	高野豆腐の煮物	えのき 小松菜 煮干し 昆布 合わせ味噌 かつおだし かつおぶし さばぶし	ジュース	りんごジュース	601	
		えのきと小松菜の味噌汁	パン / 玉葱 牛肉 小麦粉 卵 パン粉 乾燥卵白 油/きやべつ マヨネーズ カレー粉 / ケチャップ	箱菓子(おとつと)	☆ ☆ ☆	14.3	
27	土	ひまわり・つくし組)メンチカツバーガー	パン/玉葱 牛肉 小麦粉 卵 パン粉 乾燥卵白 油/きやべつ マヨネーズ カレー粉	ジュース	りんごジュース	474	家庭保育協力日
		たんぽぽ組)メンチカツドッグ	じゃがいも 玉葱 人参 白菜 アスパラ マッシュルーム コーン 豚肉 コンソメ ブイヨン 塩 しょう油 みりん 酒	お菓子	☆ ☆ ☆	15.5	
29	月	野菜たんぷりスープ	チーズ ゼリー	ヨーグルト	ヨーグルト 砂糖	425	
		キャンディチーズ	米 豚肉 玉葱 人参 白菜 しめじ 油揚げ	白い風船	☆ ☆ ☆	27.7	
30	火	野菜あんかけ丼	かつおだし しょう油 みりん 酒 片栗粉	牛乳	牛乳	599	京都では無病息災を願い、6/30に水無月を食べる風習があります。こども園でもそれにならないおやつに水無月を食べます♪
		牛肉コロッケ	ほうれん草 葱 昆布 しょう油 みりん 酒 塩 かつおだし かつおぶし さばぶし	水無月	小麦粉 砂糖 甘納豆	22.1	
		ごはん	米	おにぎりせんべい	☆ ☆ ☆		