

倉治こども園 きゅうしょくだより (令和5年6月)

日	メニュー	主な食材	10時間食 乳児のみ	3時間食
1 木	御飯 サワラの甘辛やき 大根のお浸し キャベツのすまし汁	サワラ 料理酒 砂糖 醤油 酢 大根 人参 きざみあげ 糸かつお 砂糖 醤油 キャベツ 玉葱 だし昆布 だしかつお 醤油	牛乳 ばりんこ	牛乳 ★ビスケット 小麦粉 コーンスターチ 砂糖 マーガリン 牛乳 バニラエッセンス
2 金	菜めし タンドリーチキン スパゲティサラダ アスパラのスープ	米 菜めし 鶏肉 無糖ヨーグルト カレー粉 醤油 塩 ケチャップ スパゲティ 人参 胡瓜 塩 胡椒 マヨネーズ アスパラ コーン コンソメ 醤油 粉パセリ	牛乳 とろべー	牛乳 ★ブルーニー ホットケーキミックス 卵 牛乳 無塩バター 砂糖 ココア ホイップクリーム
3 土	きつねうどん フルーツ	うどん きざみあげ 鶏肉 砂糖 醤油 玉葱 人参 青葱 みりん パイン缶		牛乳 動物園ゼリー ばりんこ
5 月	御飯 豚さつま ほうれん草の胡麻和え えのきの味噌汁	米 豚肉 さつまいも 玉葱 人参 糸コンニャク GP サラダ油 砂糖 醤油 ほうれん草 もやし 人参 白胡麻 砂糖 醤油 えのき 切乾し だし昆布 だしかつお 味噌	牛乳 ふわっと えび味	牛乳 ★コーンフレークバー コーンフレーク ホットケーキミックス 無塩バター
6 火	御飯 白身魚の香り味噌焼き じゃがいも煮物 人参のすまし汁	米 ホキ 料理酒 味噌 サラダ油 砂糖 醤油 白胡麻 じゃがいも 砂糖 醤油 キヌサヤ 人参 キャベツ だし昆布 だしかつお 醤油	牛乳 ぼたぼた 焼き	牛乳 動物園ゼリー ばりんこ
7 水	御飯 牛肉の甘辛煮 白菜のレモンサラダ 里芋の味噌汁	米 牛肉 玉葱 人参 ごぼう 砂糖 醤油 みりん キヌサヤ 白菜 ツナ缶 人参 レモン汁 砂糖 醤油 里芋 白ネギ だし昆布 だしかつお 味噌	牛乳 とろべー	牛乳 ★揚げパン ロールパン 油 グラニュー糖
8 木	御飯 マカロニグラタン トマトの胡麻ドレサラダ もやしのスープ	米 鶏肉 マカロニ 玉葱 人参 本しめじ 塩 胡椒 ホワイトソース 牛乳 シュレットチーズ パン粉 トマト レタス 胡瓜 胡麻ドレッシング もやし ワカメ コンソメ 醤油	牛乳 ばりんこ	牛乳 ★クラッカーサンド ルヴァン いちごジャム
9 金	御飯 鶏肉の塩ダレ炒め 胡瓜のナムル 豆腐の中華スープ	米 鶏肉 玉葱 人参 チンゲンサイ 料理酒 塩 サラダ油 中華スープベース 醤油 塩 胡椒 胡麻油 片栗粉 胡瓜 人参 白胡麻 塩 胡麻油 豆腐 玉葱 中華スープベース 醤油	牛乳 食べる 煮干し	牛乳 ★抹茶蒸しパン ホットケーキミックス スキムミルク 砂糖 サラダ油 牛乳 抹茶
10 土	御飯 五目ラーメン フルーツ	細中華 豚肉 玉葱 人参 干椎茸 コーン サラダ油 塩 胡椒 醤油 みりん 料理酒 中華スープベース ミカン缶		牛乳 動物園ゼリー ばりんこ
12 月	御飯 千草卵焼き 刻み昆布の煮物 そうめんのすまし汁	米 卵 鶏ミンチ 玉葱 人参 キヌサヤ 干椎茸 砂糖 醤油 サラダ油 糸切り昆布 きざみあげ 人参 GP みりん 料理酒 醤油 砂糖 そうめん 三つ葉 だし昆布 だしかつお 醤油	牛乳 ぼたぼた 焼き	牛乳 ★スコーン ホットケーキミックス マーガリン 牛乳 砂糖
13 火	御飯 鶏肉のおろし煮 金平ごぼう ほうれん草の味噌汁	米 鶏肉 大根 料理酒 醤油 みりん 砂糖 ごぼう 人参 糸コンニャク 胡麻油 砂糖 醤油 白胡麻 ほうれん草 本しめじ だし昆布 だしかつお 味噌	牛乳 ばりんこ	牛乳 ★豆乳パウンドケーキ 小麦粉 BP 砂糖 サラダ油 豆乳
14 水	御飯 肉うどん 粉ふきいも フルーツ	米 うどん 牛肉 玉葱 人参 青葱 だし昆布 だしかつお 醤油 みりん じゃがいも 塩 粉パセリ 黄桃缶	牛乳 とろべー	お茶 ★醤油おやき 米 サラダ油 醤油 みりん
15 木	御飯 カレイの煮付け ササミと胡瓜の酢の物 白菜の味噌汁	米 カレイ 土生姜 料理酒 砂糖 醤油 鶏ササミ 胡瓜 人参 砂糖 酢 醤油 白胡麻 白菜 青葱 だし昆布 だしかつお 味噌	牛乳 ふわっと えび味	牛乳 ★わらび餅 わらび粉 きな粉 砂糖 塩
16 木	ワカメ御飯 サクの米粉唐揚げ 鶏の照り焼き 星形ポテト フロッキーの青じそサラダ キャベツの胡麻和え ウインナーのスープ フルーツポンチ	米 炊き込みワカメ サク 塩 胡椒 土生姜 料理酒 醤油 米粉 片栗粉 サラダ油 鶏肉 土生姜 醤油 砂糖 みりん 片栗粉 星形ポテト 油 フロッキー 人参 コーン ノンオイル青じそドレッシング キャベツ 人参 砂糖 醤油 白胡麻 あらびきウインナー 玉葱 コンソメ 醤油 粉パセリ ミカン缶 パイン缶 パナナ アップルジュース	牛乳 食べる 煮干し	牛乳 動物園ゼリー ぼたぼた焼き

日	メニュー	主な食材	10時間食 乳児のみ	3時間食
17 土	御飯 ミートスパゲティ マッシュルームのスープ	スパゲティ 合ミンチ 玉葱 人参 コンソメ ケチャップ トンカツソース 砂糖 サラダ油 マッシュルーム さつまいも コンソメ 醤油		牛乳 動物園ゼリー ばりんこ
19 月	豚丼 ひじきとコーンの和え物 あげのすまし汁 パン	米 豚肉 料理酒 玉葱 青葱 砂糖 醤油 料理酒 みりん ひじき コーン 人参 砂糖 醤油 きざみあげ 三つ葉 だし昆布 だしかつお 醤油 ロールパン	牛乳 ぼたぼた 焼き	牛乳 ★ココアクッキー ココア 小麦粉 卵 マーガリン 砂糖
20 火	南瓜とミンチのチーズ焼き キャベツのフレンチサラダ 玉葱のスープ	南瓜 合ミンチ 玉葱 塩 胡椒 サラダ油 シュレットチーズ ケチャップ キャベツ コーン 胡瓜 ノンオイルフレンチドレッシング 砂糖 玉葱 人参 コンソメ 醤油	牛乳 ばりんこ	お茶 ★五平餅 米 味噌 砂糖 みりん 白胡麻 サラダ油
21 水	御飯 サバの胡麻ダレ焼き 白菜のゆかり和え チンゲンサイの味噌汁	米 サバ 料理酒 砂糖 醤油 みりん 白胡麻 片栗粉 白菜 きざみあげ 人参 ゆかり 砂糖 醤油 チンゲンサイ えのき だし昆布 だしかつお 味噌	牛乳 食べる 煮干し	牛乳 ★コンソメポップコーン ポップコーンの素 塩 サラダ油 コンソメ
22 木	御飯 鶏すき風煮 もやしとワカメのサラダ 湯葉のすまし汁	米 鶏肉 糸コンニャク 玉葱 キヌサヤ 豆腐 醤油 砂糖 料理酒 もやし ワカメ 人参 塩 胡麻油 醤油 砂糖 白胡麻 平ゆば 大根 だし昆布 だしかつお 醤油	牛乳 ふわっと えび味	牛乳 ★バインケーキ パイン缶 ホットケーキミックス 卵 砂糖 マーガリン 牛乳
23 金	御飯 豚肉の冷しゃぶ風 小松菜の塩昆布和え お麩の味噌汁	米 豚肉 料理酒 玉葱 酢 レタス トマト 小松菜 本しめじ 人参 塩昆布 醤油 砂糖 切り麩 キャベツ だし昆布 だしかつお 味噌	牛乳 とろべー	牛乳 ★サーターアンダギー 小麦粉 BP 黒砂糖 砂糖 卵 サラダ油
24 土	御飯 ワカメラーメン フルーツ	細中華 鶏肉 ワカメ 玉葱 コーン サラダ油 塩 胡椒 醤油 みりん 料理酒 中華スープベース 黄桃缶		牛乳 動物園ゼリー ばりんこ
26 月	御飯 厚揚げの野菜あんかけ 人参しりしり しめじの味噌汁	米 厚揚げ 白菜 玉葱 人参 生椎茸 中華スープベース 砂糖 醤油 片栗粉 人参しりしり コーン サラダ油 塩 醤油 砂糖 しめじ ワカメ だしかつお だし昆布 味噌	牛乳 ぼたぼた 焼き	牛乳 ★米粉蒸しパン 米粉 牛乳 砂糖 サラダ油 BP
27 火	御飯 ポークカレーライス 切干大根のサラダ フルーツ	米 豚肉 玉葱 じゃがいも 人参 カレールー ニンニク 土生姜 スキムミルク 無塩バター ケチャップ ウスターソース 塩 胡椒 切干大根 胡瓜 人参 ノンオイル和風ドレッシング ミカン缶	牛乳 とろべー	牛乳 ★サブレ マーガリン 砂糖 小麦粉 スキムミルク
28 水	御飯 ピーマンとチリメンのかき揚げ キャベツとえのきの和え物 突きコンニャクの味噌汁	米 さつまいも 玉葱 ピーマン 人参 ちくわ チリメン 小麦粉 片栗粉 卵 塩 油 キャベツ 人参 えのき 砂糖 醤油 突きコンニャク 青葱 だし昆布 だしかつお 味噌	牛乳 ふわっと えび味	お茶 ★ヨーグルト ぼたぼた焼き
29 木	御飯 豚肉の香味焼き 高野豆腐のふわふわ煮 大根のすまし汁	米 豚肉 玉葱 土生姜 白葱 青葱 砂糖 醤油 料理酒 高野豆腐 干椎茸 人参 卵 みりん インゲン 料理酒 醤油 大根 三つ葉 だし昆布 だしかつお 醤油	牛乳 ばりんこ	お茶 ★冷やしそうめん そうめん 人参 青葱 干椎茸 醤油 みりん
30 金	御飯 麻婆豆腐 チンゲンサイのナムル 春雨の中華スープ	米 豆腐 豚ミンチ 玉葱 人参 サラダ油 赤だし味噌 味噌 醤油 みりん 中華スープベース 片栗粉 チンゲンサイ もやし 人参 白胡麻 塩 胡麻油 春雨 ニラ 中華スープベース 醤油	牛乳 食べる 煮干し	牛乳 ★麩のラスク 切り麩 マーガリン グラニュー糖

	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)
1,2歳児	557	21.4	18.5	277	2.1
3歳以上児	580	22.8	17.8	233	2.3

※ GP → グリンピース MV → ミックスベジタブル BP → ベーキングパウダー ★手作りおやつ になります。
※ 国産のお米を使用しております

※この値は1ヶ月の平均値です。