

門真市立こども園 6月分 献立表

R7.6

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)
02月	ごはん(未) 食パン(以) クリームシチュー ちりめんサラダ	米、/食パン・6枚切り、/鶏肉、豚肉、酒、塩、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、マッシュルーム、コーン、油、ホワイトルウ、水、/ちりめんじゃこ、キャベツ、きゅうり、にんじん、酢、砂糖、しょうゆ、塩 牛乳、/お米de国産さつまいもと栗のタルト	◎牛乳、◎菓子 牛乳、米粉タルト
03火	ごはん(全) 納豆のかき揚げ 三度豆のノンエッグマヨ和え かきたま汁	米、/納豆、ちくわ、さつまいも、たまねぎ、かぼちゃ、しょうゆ、小麦粉、油、/三度豆、ノンエッグマヨ、ごま、しょうゆ、/卵、たまねぎ、にんじん、豆腐、煮干し、こんぶ、しょうゆ、本みりん、かたくり粉 牛乳、/ビーフン、たまねぎ、にんじん、水、しょうゆ、中華だし	◎牛乳、◎バナナ 牛乳、汁ビーフン
04水	みそ煮込みうどん ヨーグルト	うどん、かまぼこ、豚肉、たまねぎ、はくさい、にんじん、ねぎ、しょうが、卵、薄揚げ、煮干し、みそ、しょうゆ、水、/ヨーグルト 牛乳、/ホットケーキミックス粉、おから、にんじん、水	◎牛乳、◎オレンジ 牛乳、おから蒸しケーキ
05木	ごはん(全) 煮魚 白和え 南瓜のみそ汁	米、/たら・50g、しょうゆ、砂糖、酒、本みりん、しょうが、水、/ほうれんそう、にんじん、豆腐、ひじき、ごま、砂糖、しょうゆ、酒、本みりん、/かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、わかめ、煮干し、みそ、こんぶ、水 牛乳、/さつまいも	◎牛乳、◎角チーズ 牛乳、さつまいも
06金	ごはん(未) NEG丸ロール(以) ハヤシ キャベツのゴマ和え	米、/NEG丸ロール、/牛肉、豚肉、塩、油、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ハヤシルウ、ケチャップ、水、/キャベツ、にんじん、ノンエッグマヨ、ごま、砂糖、しょうゆ 牛乳、/型チーズ、/菓子	◎牛乳、◎バナナ 牛乳、型チーズ、菓子
07土	ごもくあんかけどんぶり オレンジ	米、豚肉、しいたけ、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、しょうが、油、中華だし、しょうゆ、酒、ごま油、かたくり粉、水、/オレンジ 牛乳、/NEG丸ロール	◎牛乳、◎菓子 牛乳、NEG丸ロール
09月	ごはん(未) ネオ麦ロール(以) ポトフ スパゲティサラダ	米、/ネオ麦ロール、/鶏肉、豚肉、油、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、じゃがいも、コンソメ、水、/スパゲティ、ツナ缶、きゅうり、ノンエッグマヨ 牛乳、/バナナ、きなこ、グラニュー糖、塩	◎牛乳、◎菓子 牛乳、バナナきなこ
10火	ごはん(全) 豚じゃがカレー味 ふのみそ汁	米、/豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、油、本みりん、砂糖、しょうゆ、カレー粉、水、/麩、わかめ、ねぎ、煮干し、みそ、こんぶ、水 牛乳、/オレンジ・個、/菓子	◎牛乳、◎バナナ 牛乳、オレンジ、菓子
11水	和風ラーメン ヨーグルト	中華めん、豚肉、えび、しいたけ、もやし、にんじん、はくさい、ねぎ、コーン、油、しょうゆ、塩、煮干し、こんぶ、かたくり粉、中華だし、水、/ヨーグルト 牛乳、/スティックパン	◎牛乳、◎オレンジ 牛乳、スティックパン
12木	ごはん(未) NEG丸ロール(以) ハンバーグ 野菜サラダ 田舎風スープ	米、/NEG丸ロール、/ハンバーグ、ケチャップ、ソース、砂糖、水、/キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ノンエッグマヨ、ツナ缶、/にんじん、たまねぎ、ねぎ、豆腐、こんぶ、煮干し、塩、しょうゆ、水 牛乳、/パイナップル、みかん、もも、フルーツゼリー	◎牛乳、◎角チーズ 牛乳、ゼリー和え
13金	ごはん(全) 白身魚の味噌煮 ブロッコリーコーンのごま和え すまし汁	米、/カラスカレイ、みそ、酒、砂糖、しょうゆ、水、/ブロッコリー、にんじん、コーン、しょうゆ、砂糖、ごま、/にんじん、たまねぎ、ねぎ、豆腐、しょうゆ、煮干し、こんぶ、かたくり粉、水 牛乳、/食パン、いちごジャム	◎牛乳、◎オレンジ 牛乳、ミニサンド
14土	豚カレー丼 バナナ	米、豚ひき肉、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、本みりん、砂糖、しょうゆ、かたくり粉、カレー粉、水、油、/バナナ 牛乳、/NEG丸ロール	◎牛乳、◎菓子 牛乳、NEG丸ロール
16月	ごはん(未) 食パン(以) クリームスープ ごぼうサラダ	米、/食パン・6枚切り、/鶏肉、じゃがいも、たまねぎ、しめじ、にんじん、クリームコーン、コーンクリーム粉、水、/ごぼう、にんじん、ツナ缶、しょうゆ、ノンエッグマヨ、砂糖、ごま 牛乳、/りんご、/菓子	◎牛乳、◎菓子 牛乳、りんご、菓子
17火	ごはん(未) NEG黒糖ロール(以) ポークビーンズ 春雨サラダ	米、/NEG黒糖ロール、黒砂糖、/豚肉、ひき割りだいず(水煮)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、パセリ、ホールトマト、水、コンソメ、塩、ケチャップ、砂糖、油、バター、/はるさめ、キャベツ、にんじん、みかん、ノンエッグマヨ、酢 牛乳、/ビーフン、にんじん、キャベツ、油、ソース、中華だし、しょうゆ、塩	◎牛乳、◎バナナ 牛乳、焼きビーフン

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)
18水	かやくうどん ひじきの煮つけ 飲むヨーグルト	うどん、鶏肉、豚肉、かまぼこ、しいたけ、にんじん、はくさい、たまねぎ、ねぎ、煮干し、こんぶ、しょうゆ、砂糖、塩、水、/ひじき、にんじん、三度豆、薄揚げ、油、砂糖、しょうゆ、煮干し、水、/飲むヨーグルト 牛乳、/米、さつまいも、塩	◎牛乳、◎オレンジ 牛乳、いもがゆ
19木☆	にんじんごはん 手作りヒレカツ 三度豆のかつお和え トマト わかめスープ	にんじん、ごま、ちりめんじゃこ、米、塩、しょうゆ、/豚ヒレ肉、塩、水、小麦粉、パン粉、油、ケチャップ、/三度豆、にんじん、かつお節、砂糖、しょうゆ、/トマト、/わかめ、豆腐、にんじん、ごま、コンソメ、しょうゆ、水 牛乳、/ショートケーキ お誕生日会	◎牛乳、◎角チーズ 牛乳、いちごケーキ
20金	ごはん(全) 白身魚のあんかけ うすあげのみそ汁	米、/たら・50g、塩、たまねぎ、にんじん、しめじ、三度豆、ごま油、しょうゆ、こんぶ、中華だし、かたくり粉、砂糖、/わかめ、薄揚げ、にんじん、ねぎ、こんぶ、煮干し、みそ 牛乳、/米、にんじん、しめじ、しょうゆ、酒	◎牛乳、◎バナナ 牛乳、きのご炊き込みおにぎり
21土	中華どんぶり りんご	米、えび、豚肉、はくさい、たまねぎ、にんじん、しょうが、ねぎ、しいたけ、かたくり粉、中華だし、しょうゆ、水、/りんご 牛乳、/NEG丸ロール	◎牛乳、◎菓子 牛乳、NEG丸ロール
23月	ごはん(未) ネオ麦ロール(以) ラタトゥイユ マカロニサラダ	米、/ネオ麦ロール、/豚肉、なす、たまねぎ、トマト、かぼちゃ、赤パプリカ、黄パプリカ、三度豆、油、コンソメ、ケチャップ、砂糖、/ツイストマカロニ、ツナ缶、きゅうり、にんじん、ノンエッグマヨ 牛乳、/おやつこんぶ、/菓子	◎牛乳、◎菓子 牛乳、おやつこんぶ、菓子
24火	厚揚げの中華五目丼 卵スープ	米、厚揚げ、豚肉、えび、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、しょうが、しいたけ、ごま油、中華だし、砂糖、しょうゆ、塩、かたくり粉、ごま油、/卵、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ねぎ、コンソメ 牛乳、/ツイストマカロニ、きなこ、グラニュー糖、塩	◎牛乳、◎バナナ 牛乳、マカロニきなこまぶし
25水	チャンポン麺 ヨーグルト	中華めん、豚肉、えび、卵、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、ねぎ、なると、しいたけ、中華だし、しょうゆ、かたくり粉、三度豆、水、/ヨーグルト 牛乳、/さつまいも、油、ケーキシロップ	◎牛乳、◎オレンジ 牛乳、さつまいものシロップがけ
26木	ごはん(未) NEG丸ロール(以) 鮭のノルウェー風 コールスロー コンソメスープ	米、/NEG丸ロール、/鮭、しょうが、酒、かたくり粉、油、ソース、ケチャップ、砂糖、水、/キャベツ、にんじん、コーン、ツナ缶、ノンエッグマヨ、砂糖、塩、/豆腐、じゃがいも、たまねぎ、ねぎ、にんじん、コンソメ、しょうゆ 牛乳、/どうもろこし、/菓子	◎牛乳、◎角チーズ 牛乳、どうもろこし、菓子
27金	ごはん(全) 五目豆 玉葱のみそ汁	米、/豚肉、こんにゃく、薄揚げ、にんじん、じゃがいも、ごぼう、ひき割りだいず(水煮)、しいたけ、こんぶ、砂糖、しょうゆ、本みりん、煮干し、油、/にんじん、たまねぎ、ねぎ、煮干し、みそ、こんぶ 牛乳、/いわし(焼)、/菓子	◎牛乳、◎バナナ 牛乳、焼きいわし、菓子
28土	すきやきどんぶり オレンジ	米、牛肉、豚肉、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、砂糖、しょうゆ、本みりん、/オレンジ 牛乳、/NEG丸ロール	◎牛乳、◎菓子 牛乳、NEG丸ロール
30月	ごはん(未) NEG黒糖ロール(以) ハヤシビーフン じゃこピーマン	米、/NEG黒糖ロール、黒砂糖、/豚肉、ひき割りだいず(水煮)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、砂糖、ハヤシルウ、ケチャップ、塩、しょうゆ、油、酒、水、/ちりめんじゃこ、ピーマン、もやし、にんじん、砂糖、しょうゆ 牛乳、/バナナ、/菓子	◎牛乳、◎菓子 牛乳、バナナ、菓子

☆ 材料の購入の都合により献立を変更する場合があります。
 ☆ (未)とは、3歳未満児(0・1・2歳) (以)とは、3歳以上児(3・4・5歳) (全)とは、未満児・以上児、全員を示します。
 ☆ 3歳未満児の主食はおもにごはんです。3歳以上児の主食はパン食のときもあります。

6月平均栄養価	エネルギー[kcal]	たんぱく質[g]	脂質[g]	鉄[mg]	カルシウム[mg]
3歳未満児	556	22.9	18.6	2.2	374
3歳以上児	595	25.7	21.1	2.4	387

* ノンエッグマヨはマヨネーズの代替調味料で、卵を使用していません。