

# 🍴 6月のこんだて 🍴

2024年 6月

日	曜日	昼食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質
1 15 29	土	チーズトースト ミネストローネスープ バナナとブルーンのヨーグルト	麦茶 たまきおにぎり せんべい	ベーコン、チーズ、牛乳、ヨーグルト、青のり、6分つき米、食パン、マカロニ、じゃがいも、せんべい、あげ玉、パセリ粉、トマト缶、にんじん、キャベツ、たまねぎ、バナナ、ブルーン、食塩、コンソメ、砂糖、みりん、しょうゆ	493 kcal 15.4 g
3 17	月	鶏みそ丼 にんじんとピーマンのきんぴら えのきのすまし汁	牛乳 きなこスティックパイ	鶏肉、ちくわ、きな粉、みそ、牛乳、こんぶ、かつお、6分つき米パイ皮、ごめ油、ごま油、いりごま、にんじん、ほうれん草、ピーマン、たまねぎ、えのき、砂糖、みりん、しょうゆ、酒、食塩	477 kcal 16.7 g
4 18	火	ごはん 肉じゃが 小松菜のおかかあえ もやしのみそ汁	牛乳 あじさいゼリー ビスケット	豚肉、かまぼこ、油揚げ、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、寒天、6分つき米、ビスケット、じゃがいも、ごめ油、小松菜、にんじん、たまねぎ、もやし、ぶどうジュース、砂糖、みりん、しょうゆ	460 kcal 17.8 g
5 19	水	青のりごはん 鮭の竜田揚げ ひじきのナムル 切干大根のみそ汁	牛乳 黒糖ホットケーキ	鮭、豆乳、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、ひじき、青のり、6分つき米、小麦粉、片栗粉、いりごま、ごめ油、ごま油、にんじん、コーン、しょうが、もやし、切干大根、しいたけ、酒、しょうゆ、砂糖、酢、黒砂糖、ベーキングパウダー	497 kcal 19.3 g
6 20	木	スパゲッティナポリタン ほうれん草とチーズのサラダ レタスのスープ  <b>6日 2人の子供のイラスト</b> <b>ゆり食育</b>	麦茶 たご焼き風おにぎり	ベーコン、チーズ、かつお節、青のり、6分つき米、スパゲッティ、ごめ油、ごま油、バター、ほうれん草、にんじん、ピーマン、コーン、パセリ粉、たまねぎ、レタス、キャベツ、しょうが、ケチャップ、食塩、砂糖、酢、コンソメ、中濃ソース	476 kcal 12.1 g
7 21	金	納豆ごはん 豚肉のねぎだれ炒め キャベツの昆布あえ しめじのみそ汁	麦茶 フルーツヨーグルト クラッカー	豚肉、納豆、油揚げ、みそ、ヨーグルト、にぼし、こんぶ、かつお、塩昆布、6分つき米、クラッカー、片栗粉、ごま油、ねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり、しめじ、たまねぎ、みかん缶、バナナ、パイナップル缶、砂糖、酒、みりん、食塩、酢、しょうゆ	468 kcal 19.3 g
8 22	土	鮭チャーハン かぶとにんじんの甘酢あえ 鶏肉のスープ チーズ	牛乳 お麩のシュガーラスク バナナ	鶏肉、鮭、チーズ、牛乳、こんぶ、かつお、6分つき米、麩、ごま油、バター、にんじん、かぶ葉、こねぎ、たまねぎ、かぶ、バナナ、しょうゆ、砂糖、酢、みりん、食塩	475 kcal 17.4 g
10 24	月	ごはん 豚肉のカレー焼き ブロッコリーのしらすあえ さつまいものみそ汁	牛乳 いちごチーズサンド	豚肉、しらす、みそ、牛乳、クリームチーズ、にぼし、こんぶ、かつお、きざみのり、6分つき米、食パン、ごめ油、さつまいも、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、しょうが、しめじ、カレー粉、酒、砂糖、しょうゆ、いちごジャム	481 kcal 22.1 g
11 25	火	ごはん かれいのみそマヨ焼き 春雨サラダ オクラのスープ	牛乳 クッキー	かれい、ハム、みそ、牛乳、6分つき米、春雨、ホットケーキミックス、ごま油、いりごま、マヨドレ、バター、にんじん、オクラ、コーン、きゅうり、たまねぎ、砂糖、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩、	460 kcal 17.9 g
12 26	水	食パン スコップコロッケ チンゲン菜のツナサラダ トマトスープ	麦茶 きつねごはん せんべい	豚ひき肉、ツナ、ベーコン、油揚げ、豆乳、かつお、こんぶ、食パン、6分つき米、せんべい、じゃがいも、パン粉、ごめ油、コーン、にんじん、チンゲン菜、トマト、パセリ粉、たまねぎ、食塩、ケチャップ、ウスターソース、酢、砂糖、コンソメ、しょうゆ、みりん	464 kcal 14.5 g
13 27	木	中華丼 かぼちゃの塩炒め わかめスープ オレンジ	ミロ牛乳 バナナケーキ	豚肉、桜えび、牛乳、豆乳、わかめ、かつお、こんぶ、6分つき米、小麦粉、片栗粉、ごめ油、ごま油、にんじん、かぼちゃ、白菜、しいたけ、ねぎ、しょうが、バナナ、オレンジ、砂糖、しょうゆ、食塩、しょうゆ、ミロ、ベーキングパウダー、鶏がらスープの素	483 kcal 12.0 g
14 28	金	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ごぼうサラダ 豆腐とねぎのスープ	牛乳 みそパン	鶏肉、ハム、豆腐、みそ、牛乳、6分つき米、小麦粉、マヨドレ、ごめ油、コーン、にんじん、きゅうり、ごぼう、ねぎ、えのき、酒、しょうゆ、マーマレードジャム、コンソメ、砂糖、ベーキングパウダー	491 kcal 16.9 g

\* 月平均栄養価 エネルギー:477kcal たんぱく質:16.8g 脂質:16.9g 【朝おやつ】 牛乳 エネルギー67kcal たんぱく質 3.3g  
 カルシウム:202mg 鉄:3.5mg 塩分:1.6g  
 \* 仕入れの都合により、一部献立を変更する場合があります  
 【補食 月/木…ビスケット 火/金…せんべい 水/土…クッキー】  
 ビスケット エネルギー 30kcal たんぱく質 0.4g  
 せんべい エネルギー 36kcal たんぱく質 0.4g  
 ウエハース エネルギー 35kcal たんぱく質 0.4g  
 クラッカー エネルギー 34kcal たんぱく質 0.6g