6月のこんだて

2025年

日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質
2 16 30	月	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん 豚肉の梅みそ焼き キャベツのおかか和え えのきのすまし汁	牛乳 あずきの ソフトクッキー	豚肉、ちくわ、豆乳、みそ、あずき、牛乳、こんぶ、かつお、 ６分つき米、小麦粉、カルシウムせんべい、こめ油、にんじん、 ほうれん草、玉ねぎ、梅、キャベツ、えのき、砂糖、みりん、 しょうゆ、食塩、ベーキングパウダー	526 kcal 18.6 g
3 17	火	牛乳 ひとくちトースト (シュガー)	ごはん 鮭の竜田揚げ ひじきのマヨサラダ ブロッコリーのみそ汁	麦茶 納豆スパゲッティ	鮭、みそ、納豆、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、ひじき、パン、 ６分つき米、片栗粉、スパゲッティ、コーン、こめ油、マヨドレ、 ソイバター、にんじん、ブロッコリー、こねぎ、しょうが、きゅうり、 玉ねぎ、酒、しょうゆ、砂糖	528 kcal 23.2 g
4 18	水	牛乳 ひとくちトースト (黒糖)	ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 小松菜の昆布和え 切干大根のみそ汁	牛乳 シュガーパイ	鶏肉、かまぼこ、油揚げ、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、 かつお、６分つき米、パン、パイ皮、こめ油、ごま油、ごま、 小松菜、にんじん、いんげん、ねぎ、しょうが、切干大根、 砂糖、酒、みりん、食塩、酢、しょうゆ、黒砂糖	528 kcal 20.7 g
5 19	木	牛乳 手作りボーロ (プレーン)	ごはん 炒め酢豚 ナムル わかめスープ	牛乳 マカロニきな粉	豚肉、ハム、きな粉、牛乳、わかめ、小麦粉、マカロニ、 ６分つき米、片栗粉、こめ油、ごま油、ごま、にんじん、 ピーマン、ほうれん草、玉ねぎ、もやし、ねぎ、砂糖、食塩、 ケチャップ、しょうゆ、酢、鶏がらスープの素	524 kcal 22.5 g
6 20	金	牛乳 バナナ	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 6日 ゆり食育	麦茶 きつねごはん 豆乳ヨーグルト	豚肉、ツナ、豆乳、油揚げ、豆乳ヨーグルト、牛乳、 かつお、こんぶ、パン、じゃがいも、パン粉、 ６分つき米、コーン、こめ油、ごま、パセリ、トマト、にんじん、 チンゲン菜、玉ねぎ、レモン、バナナ、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	522 kcal 18.6 g
7 21	土	牛乳 クラッカー	肉野菜うどん さつまいもの煮物 オレンジ	麦茶 塩昆布とごまの おにぎり チーズ	豚肉、チーズ、牛乳、かつお、こんぶ、クラッカー、うどん、 ６分つき米、さつまいも、ごま油、ごま、小松菜、にんじん、 キャベツ、玉ねぎ、オレンジ、しょうゆ、みりん、砂糖、食塩	521 kcal 17.8 g
9 23	月	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ 豆腐とねぎのスープ	牛乳 みそパン	鶏肉、ハム、豆腐、みそ、豆乳、牛乳、６分つき米、 小麦粉、マカロニ、カルシウムせんべい、コーン、マヨドレ、 こめ油、パセリ、にんじん、きゅうり、ねぎ、マーマレードジャム、 酒、しょうゆ、食塩、コンソメ、砂糖、ベーキングパウダー	527 kcal 17.4 g
10 24	火	牛乳 バナナ	ごはん かれいのみそ焼き 春雨サラダ おくらのスープ	牛乳 クラッカーサンド (きなこバター)	かれい、ハム、きな粉、みそ、牛乳、こんぶ、かつお、 ６分つき米、春雨、クラッカー、ごま油、ごま、ソイバター、 にんじん、オクラ、ねぎ、きゅうり、えのき、玉ねぎ、バナナ、 砂糖、みりん、しょうゆ、酢、食塩	523 kcal 21.8 g
11 25	水	牛乳 ひとくちトースト (黒糖)	あんかけ焼きそば かぼちゃのごま和え かきたま汁	麦茶 カレーピラフ	豚肉、さくらえび、卵、鶏肉、牛乳、こんぶ、かつお、パン、 中華麺、片栗粉、６分つき米、かぼちゃ、ごま油、こめ油、 ごま、にんじん、こねぎ、チンゲン菜、白菜、乾燥しいたけ、 もやし、玉ねぎ、黒砂糖、しょうゆ、みりん、食塩、砂糖、 カレー粉、コンソメ、ケチャップ	521 kcal 18.9 g
12 26	木	牛乳 ひとくちトースト (シュガー)	ミートソースライス コールスローサラダ きのこのスープ	牛乳 チーズスコーン	豚肉、ハム、豆乳、牛乳、チーズ、６分つき米、小麦粉、 パン、米粉、こめ油、マヨドレ、にんじん、パセリ、 トマト缶、玉ねぎ、キャベツ、しいたけ、えのき、しめじ、 砂糖、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、酢、コンソメ、 食塩、ベーキングパウダー	524 kcal 16.5 g
13 27	金	牛乳 手作りボーロ (プレーン)	ごはん 鶏すき煮 切干大根のサラダ もやしのみそ汁	牛乳 あじさいゼリー 塩せんべい	鶏肉、豆腐、ちくわ、油揚げ、みそ、牛乳、寒天、しらたき、 にぼし、こんぶ、かつお、小麦粉、６分つき米、塩せんべい、 こめ油、ごま油、にんじん、小松菜、きゅうり、ねぎ、白菜、 切干大根、もやし、玉ねぎ、ぶどうジュース、りんごジュース、 砂糖、食塩、みりん、しょうゆ、酢	525 kcal 19.8 g
14 28	土	牛乳 クラッカー	そぼろ丼 きゅうりとツナののり和え キャベツのみそ汁	牛乳 お麸ラスク	豚肉、ツナ、油揚げ、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、 きざみのり、６分つき米、クラッカー、片栗粉、麸、こめ油、 ソイバター、にんじん、いんげん、ねぎ、きゅうり、キャベツ、 玉ねぎ、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、食塩	522 kcal 20.8 g

＊月平均栄養価　エネルギー:524kcal　たんぱく質:19.7g　脂質:18.9g
カルシウム:266mg　鉄:2.5mg　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】

蒲田らびっと保育園