



2022年 6月献立予定

2022年5月31日
認定こども園
千里山グレース幼稚園



6月は梅雨に入り、気温と湿度が上がり、食欲もダウンしやすくなります。
のどが渇いた時だけでなく、こまめに水分補給をし、バランスの良い食事を心がけましょう。
《栄養三色》元気な体をつくるために、食品を動きによって三色に分けています。ご家庭の食事でも毎食栄養三色が揃うように気をつけましょう。

行事予定	日付	献立	働 き (材 料)				エネルギー(kcal)
			口熱や力の素となるもの(黄色)	〇血や肉や骨となるもの(赤色)	△体の調子を整えるもの(緑色)	調味料など	
年少組 保護者会	1日 (水)	ごはん ぶりかけ 豚肉生姜焼き ポテトサラダ ミニトマト(1/2カット) みそ汁 果物	米 サラダ油 ジャガイモ、マヨネーズ。	豚肉。 プロセスチーズ 京揚げ	ゆかり。 生姜、絹さや 胡瓜、人参、コーン缶 ミニトマト 玉ねぎ、しめじ茸、人参、青ねぎ。	醤油、みりん 塩、こしょう。 味噌、削り節	469kcal 21.9g 15.6g 266mg 1.3g
	リス組 おやつ	お茶 ホットケーキ	ホットケーキ		りんごジャム	塩。	おやつカロリー 89kcal
	2日 (木)	冷やしきざみうどん 五穀ひじきおにぎり ハスカップゼリー	うどん、白ゴマ、きび砂糖 米	京揚げ、花かつお 人参型さつま揚げ	わかめ、胡瓜、人参、 五穀ひじきおにぎりの素。 ハスカップゼリー	みりん、醤油、塩、 削り節、出し昆布	447kcal 19.8g 13.9g 305mg 2.0g
	リス組 おやつ	お茶 スナックパン チーズ	スナックパン	プロセスチーズ			おやつカロリー 134kcal
	3日 (金)	ビーフカレー 雑魚入りサラダ ももゼリー	米、米粉、 サラダ油 無添加フレンチドレッシング	牛肉 ちりめん雑魚	玉ねぎ、人参、にんにく、 りんご、生姜、福神漬 レタス、胡瓜、グリーンアスパラ ももゼリー	カレー粉、塩、こしょう、 ウスターソース、オイスターソース、 トマトケチャップ、カレールウ 塩。	492kcal 19.0g 13.7g 321mg 1.6g
	リス組 おやつ	お茶 キャベツお焼き	小麦粉、サラダ油	ちりめんじゃこ	キャベツ、人参、青ねぎ	だしの素、お好みソース	おやつカロリー 86kcal
	4日 (土)	鶏そぼろ丼 キャベツ味噌汁 果物	米、ごま、きび砂糖、サラダ油	鶏ミンチ、豆腐 京揚げ	玉ねぎ、人参、刻みのり。 キャベツ、しめじ茸、人参、青ねぎ。	みりん、醤油。 味噌、削り節。	434kcal 17.6g 13.2g 269mg 1.0g
	リス組 おやつ	牛乳 ワッフル	ワッフル	牛乳			おやつカロリー 114kcal
年長組 身体測定	6日 (月)	わかめごはん 豚肉コロッケ ブロッコリー塩ゆで みそ汁 みかんゼリー	米 サラダ油	豚肉コロッケ(加工品) 京揚げ	炊き込みわかめの素 ブロッコリー キャベツ、人参、しめじ茸、青ねぎ みかんゼリー	トマトケチャップ、ウスターソース 塩 味噌、削り節	486kcal 16.6g 15.7g 257mg 1.7g
	リス組 おやつ	お茶 ラムネ、ジャンボコーン	ジャンボコーン、ラムネ				おやつカロリー 90kcal
	7日 (火)	味付けごはん 鶏肉と根菜の平つくね ほうれん草おなか和え すまし汁 果物	米、砂糖、サラダ油 きび砂糖、ごま おつゆ麩	貝柱 鶏肉と根菜の平つくね 花かつお 豆腐	ごぼう、干し椎茸、絹さや、刻みのり ほうれん草、人参 わかめ、人参、えのき茸、青ねぎ	みりん、醤油。 みりん、醤油、だしの素 醤油、塩、削り節、出し昆布	460kcal 20.2g 15.2g 283mg 2.1g
	リス組 おやつ	お茶 野菜クラッカー ゼリー	野菜クラッカー		ゼリー		おやつカロリー 106kcal
内科健診 年長組 たんぼぼ れんげ つくし どんぐり	8日 (水)	五目醤油ラーメン ふかしさつま芋 ヨーグルト	中華麺 さつま芋	焼き豚、ゆで卵 ヨーグルト	人参、もやし、コーン缶、 青ねぎ	醤油ラーメンスープ、 こしょう 塩	431cal 21.5g 11.5g 351mg 2.0g
	リス組 おやつ	お茶 五平餅	米、砂糖			みりん、味噌	おやつカロリー 71kcal
	9日 (木)	ごはん ぶりかけ いわしのみぞれ煮 ひじき五目煮 みそ汁 果物	米 きび砂糖、サラダ油、ごま油	いわしのみぞれ煮(加工品) 竹輪、蒸し大豆。 京揚げ	ゆかり (大根・生姜) 芽ひじき、ごぼう、人参、三度豆 玉ねぎ、人参、ふしなしめじ、青ねぎ	みりん、醤油、だし汁。 味噌、削り節。	448kcal 19.9g 13.6g 389mg 1.7g
	リス組 おやつ	お茶 じゃがいももち	ジャガイモ、片栗粉、サラダ油。	プロセスチーズ	青のり		おやつカロリー 64kcal
内科健診 年中組 すみれ すずらん	10日 (金)	全粒入り塩バターパン ミートローフ アスパラ塩茹で かぶのスープ 果物	全粒入り白パン、バター オリーブ油 オリーブ油	合ひきミンチ、刻み大豆、おからパウダー 豚肉	玉ねぎ、人参、ナツメグ グリーンアスパラ かぶ、玉ねぎ、人参、エリンギ茸、パセリ	塩 トマトケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう 塩 無添加ブイヨン、塩、こしょう	468kcal 22.6g 21.5g 250mg 1.7g
	リス組 おやつ	お茶 菜飯おにぎり	米、ごま		お茶 菜飯ごはんの素		おやつカロリー 86kcal
	11日 (土)	カレーピラフ チキンナゲット コンソメスープ 果物	米、オリーブ油 オリーブ油、ベーコン	豚肉ミンチ チキンナゲット(加工品)	玉ねぎ、人参、黄パプリカ 玉ねぎ、人参、パセリ	塩、こしょう、カレー粉、無添加ブイヨン 無添加ブイヨン、塩、こしょう	487kcal 19.2g 17.1g 235mg 1.5g
	リス組 おやつ	牛乳 バームクーヘン	バームクーヘン	牛乳	お茶		おやつカロリー 84kcal
避難訓練 歯科健診 年長組 たんぼぼ れんげ つくし どんぐり	13日 (月)	鮭ごはん 春雨サラダ みそ汁 果物	米 春雨(馬鈴薯)、ノンエッグマヨネーズ	塩鮭 ボークハム 京揚げ。	パセリ 胡瓜、人参 大根、人参、えのき茸、青ねぎ。	塩 酢、塩、こしょう 味噌、だし汁。	447kcal 18.1g 11.9g 255mg 1.7g
	リス組 おやつ	お茶 ふかしさつま芋 せんべい	さつま芋、せんべい				おやつカロリー 138kcal
	14日 (火)	ピピンパ丼 わかめスープ ぶどうヨーグルト	米、きび砂糖、すりごま、ごま油 ごま油	牛ミンチ、刻み大豆 ぶどうヨーグルト	ほうれん草、もやし、人参、青ねぎ わかめ、えのき茸、にら、人参	みりん、醤油。 鶏がらスープ、醤油。	432kcal 15.9g 13.7g 242mg 1.0g
	リス組 おやつ	お茶 レーズンパン	レーズンパン				おやつカロリー 132kcal
	15日 (水)	スパゲッティナポリタン 蒸し鶏サラダ さくらんぼゼリー	スパゲッティ、オリーブオイル、 米粉 手作りごまドレッシング	豚肉 鶏肉	玉ねぎ、人参、ピーマン、エリンギ茸、 ホールトマト、パセリ ブロッコリー、胡瓜、ラディッシュ	トマトケチャップ、オイスターソース 無添加ブイヨン、塩。 塩	472kcal 19.6g 14.9g 317mg 1.5g
	リス組 おやつ	お茶 蒸し大豆 おなかおにぎり	米	花かつお		醤油	おやつカロリー 94kcal
年中組 身体測定 第2回 合同委員会	16日 (木)	ごはん 肉じゃが 竹輪の磯焼き 酢の物 伊予柑ゼリー	米。 ジャガイモ、砂糖、サラダ油 サラダ油 きび砂糖	牛肉 竹輪 ちりめん雑魚	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、三度豆 青のり わかめ、胡瓜 伊予柑ゼリー	みりん、醤油 酢、醤油、塩。	470kcal 18.5g 13.5g 255mg 1.6g
	リス組 おやつ	お茶 バナナ	ビスケット		バナナ		おやつカロリー 110kcal



行事予定	日付	献立	働 き (材 料)				調味料など
			□熱や力の素となるもの(黄色)	○血や肉や骨となるもの(赤色)	△体の調子を整えるもの(緑色)		
歯科健診 年中組 すみれ すずらん	17日 (金)	麻婆豆腐丼 貝柱スープ 日向夏みかんゼリー	米、砂糖、ごま油、サラダ油、 片栗粉。 ごま油	豆腐、豚ミンチ、刻み大豆 貝柱(水煮)	人参、干し椎茸、生姜、青ねぎ もやし、エリンギ茸、人参、にら 日向夏みかんゼリー	みりん、赤味噌、醤油、 中華だし。 鶏がらスープ、醤油。	
	リス組 おやつ	お茶 チーズサンド	食パン	プロセスチーズ		塩。	
	18日 (土)	ハヤシライス グリーンサラダ 果物	米、米粉。 ノンエッグマヨネーズ	豚肉。 プロセスチーズ	玉ねぎ、人参、ピーマン、 エリンギ茸 レタス、胡瓜	カットトマト、オイスターソース、こしょう、 野菜パイオン、トマトケチャップ、塩。 塩。	
	リス組 おやつ	牛乳 ドーナッツ	ドーナッツ	牛乳			
	20日 (月)	ごはん 鯖のごま塩焼き 三度豆おかかかえ みそ汁 果物	ごま、サラダ油 きび砂糖 ジャガイモ	さわら 花かつお 京揚げ	ゆかり 三度豆、人参 玉ねぎ、舞茸、人参、青ねぎ	塩、酒 みりん、醤油、だしの素 味噌、削り節	
	リス組 おやつ	お茶 ビスケット ゼリー	ビスケット		ゼリー		
	21日 (火)	照り焼き丼 中華風和え物 いちごゼリー	米、ごま、砂糖、サラダ油、片栗粉 春雨(馬鈴薯)、砂糖、ごま油。	鶏もも肉 ツナ缶。	玉ねぎ、人参、生姜、刻みのり 胡瓜、人参。 いちごゼリー	みりん、醤油 醤油、塩、こしょう。	
	リス組 おやつ	お茶 フライポテト 味小魚	ジャガイモ、サラダ油	味小魚		塩	
年少組 身体測定	22日 (水)	ごはん ぶりかけ すき焼き風煮込み 釜揚げしらす みそ汁 果物	米 サラダ油	牛肉、豆腐 釜揚げしらす 京あげ	海苔ぶりかけ 白菜、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく 茄子、人参、えのき茸、青ねぎ	醤油、みりん 味噌、削り節	
	リス組 おやつ	お茶 きらず揚げ ゼリー		きらず揚げ	ゼリー		
年長 のりもの ごっこ	23日 (木)	中華冷麺 ふかしさつま芋 メロンゼリー	中華麺、砂糖、ごま油 さつま芋	ロースハム(ポーク)、卵	人参、胡瓜、わかめ、もやし メロンゼリー	酢、醤油、鶏がらスープ 塩	
	リス組 おやつ	お茶 チキンナゲット クラッカー	クラッカー	チキンナゲット(加工品)			
	24日 (金)	ウィンナーパン マセドアンサラダ ABCスープ ぶどうゼリー	パン ジャガイモ、マヨネーズ ABCマカロニ	ウィンナー(チキン) ツナ缶	ブロッコリー、コーン缶 人参、胡瓜 玉ねぎ、人参、パセリ ぶどうゼリー	トマトケチャップ 塩 無添加パイオン、塩、こしょう	
	リス組 おやつ	お茶 米粉スイーツポテト	米粉スイーツポテト(加工品)				
	25日 (土)	チャーハン 国産野菜の焼き餃子 もやしスープ ももゼリー	米、サラダ油、ごま油 ごま油、ごま	焼き豚 国産野菜餃子(加工品)	玉ねぎ、人参、椎茸、青ねぎ もやし、えのき茸、人参、青ねぎ ももゼリー	醤油、塩、こしょう、鶏がらスープ 鶏がらスープ、醤油、こしょう	
	リス組 おやつ	牛乳 バームクーヘン	バームクーヘン	牛乳			
誕生日会	27日 (月)	牛丼 みそ汁 ラフランスゼリー	米、ごま、砂糖、サラダ油。 ごま油	牛肉。 豆腐、京あげ	玉ねぎ、人参、生姜、刻みのり。 人参、えのき茸、青ねぎ ラフランスゼリー	みりん、醤油。 味噌、削り節	
	リス組 おやつ	お茶 バナナスティックケーキ	せんべい バナナスティックケーキ(加工品)				
	28日 (火)	ケチャップライス キャベツ入りつくね ブロッコリー塩ゆで ジュリアンスープ りんごゼリー	米、サラダ油。 ごま油	豚ミンチ キャベツ入りつくね(半加工品) 豚肉。	玉ねぎ、ピーマン、人参 ブロッコリー キャベツ、セロリ、人参、パセリ りんごゼリー	トマトケチャップ、塩、こしょう 塩 無添加パイオン、塩、こしょう	
	リス組 おやつ	お茶 ボンこめパー	ボン菓子				
	29日 (水)	ごはん チンジャオロース コーンしゅうまい 白菜スープ 果物	米 サラダ油、砂糖。 ごま油	牛肉 コーンしゅうまい(半加工品)	赤・黄パプリカ、ピーマン、 たけのこ、人参 白菜、玉ねぎ、人参	オイスターソース、こしょう、塩、 鶏がらスープ、醤油。 無添加パイオン、塩、こしょう	
	リス組 おやつ	お茶 マカロニきな粉	マカロニ、きび砂糖		レーズン	塩	
年長組 一泊旅行 説明会	30日 (木)	三色丼 トマトとわかめの酢の物 すまし汁 果肉入りフルーツゼリー	米、砂糖 砂糖、ごま油 おつゆ麩	鶏ミンチ、卵、刻み大豆 ちりめん雑魚	ほうれん草、人参 トマト、わかめ、胡瓜 しめじ茸、人参、青ねぎ。 果肉入りフルーツゼリー(パイナップル・みかん)	みりん、醤油 酢、醤油、塩 醤油、塩、削り節、出し昆布	
	リス組 おやつ	お茶 ホットケーキ	ホットケーキ				

エネルギー(kcal)	452kcal
タンパク質(g)	17.8g
脂質(g)	13.5g
カルシウム(mg)	256mg
塩分(g)	1.2g
おやつカロリー	124kcal
	493kcal
	17.4g
	11.2g
	259mg
	1.4g
おやつカロリー	87kcal
	476kcal
	20.2g
	16.0g
	256mg
	1.5g
おやつカロリー	103kcal
	458kcal
	22.0g
	10.9g
	241mg
	1.5g
おやつカロリー	99kcal
	450kcal
	26.1g
	14.0g
	374mg
	2.2g
おやつカロリー	105kcal
	437kcal
	16.6g
	11.8g
	260mg
	2.2g
おやつカロリー	152kcal
	516kcal
	18.1g
	25.4g
	244mg
	2.1g
おやつカロリー	101kcal
	482kcal
	14.7g
	17.8g
	283mg
	1.6g
おやつカロリー	84kcal
	446kcal
	21.6g
	11.0g
	252mg
	1.6g
おやつカロリー	122kcal
	509kcal
	17.1g
	17.9g
	313mg
	1.6g
おやつカロリー	56kcal
	450kcal
	18.7g
	13.8g
	252mg
	1.4g
おやつカロリー	90kcal
	470kcal
	20.3g
	12.4g
	282mg
	1.9g
おやつカロリー	101kcal

下記のホームページにて昼食の写真を掲載しています。ご覧ください。

監修：片岡 恵子(栄養士)

URL <http://senriyama.g.race.jp/>

6月献立 アレルギーを含む加工食品

- 2日 .. 人参型さつま揚げ (乳・卵含まない)
- 6日 .. 豚肉コロッケ (小麦含む)(乳・卵含まない)
- 7日 .. 鶏肉と根菜の平つくね (小麦・乳・卵含まない)
- 9日 .. いわしのみぞれ煮 醤油に含まれる小麦一部含む(乳・卵含まない)
- 22日 .. 海苔ふりかけ ごま・醤油に含まれる小麦一部含む (乳・卵含まない)
- 28日 .. キャベツ入りつくね (乳・卵・小麦含まない)
- 29日 .. コーン焼売 (小麦含む)(乳・卵含まない)

* 献立材料は、その時の事情により変更する場合があります。ご了承ください。

=年間を通して園で使用する加工食品=

- *ポークハム・ベーコン・チキンウィンナー・ポークウィンナー無添加・無着色・発色剤・リン酸塩不使用 (乳・卵・小麦も含まれていません)
- *焼き豚 肉屋さん自家製 (乳・卵含まない) 醤油に含まれる小麦一部含んでいます。 *竹輪 (乳・卵・小麦も含まれていません)
- *マヨネーズ 除去対応ノンエッグマヨネーズ(ケンコーマヨネーズ)を使用します。
- *ごまドレッシングは、手作りドレッシングです。(ノンエッグマヨネーズ使用醤油・ごま含む)
- *油は菜種油を使用しています。 *塩は白方の塩です。 *酢は、米酢を使っています。(小麦含まない) *味噌は国産大豆使用の味噌です。
- *干し椎茸は宮崎産です。 *パン粉には、バターは入っていません。 *砂糖は、沖縄のサトウキビ100%使用のキビ砂糖を使用しています。
- *パンには、バター・生クリームが入っています。 *調味料(醤油・酢・ソース・和だしを除くなど)の中に一部小麦を含んでいます。
- *うどん・中華麺(卵含まない)は、同じ製造ラインにそばの取り扱いがあります。

その他製造ライン(コンタミネーション)内容等、気になる点がありましたらお気軽にお尋ねください。

リス組おやつのメニュー及び栄養量を載せています。

- ** 昼食の栄養量には、おやつのカロリーは含んでいません。
- (一部変更することもあります)

