



# 6がつ きゅうしょくこんだてひょう

おかべせいほほいくえん  
2023ねん6がつ

	こんだて	ざいりょう	AMおやつ	PMおやつ
1 (6く)	かわりうめごはん ぎせいどうふ  キャベツのあまぎあえ じゃがいものみそしる	きんめまい、こんぶ、さけ、ほししいたけ、うめぼし、さけフレーク、はねぎ もめんどうふ、ほししいたけ、にんじん、とりひきにく、サラダゆ、さとう、しょうゆ、さやいんげん、 たまご、かたくりこ、みりん キャベツ、きゅうり、みかんかん、す、さとう じゃがいも、たまねぎ、あぶらあげ、なまわかめ、みそ、だしじる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ココアむしパン
2 (きん)	スパイシーチキン かふうあえ ちゅうかスープ	とりももにく、しょうゆ、さとう、さけ、みりん、ごまあぶら、りんごジュース、ごま、にんにく、しょうが、こむぎこ ほうれんそう、にんじん、もやし、はるさめ、ごまあぶら、す、さとう、しょうゆ、ごま チンゲンサイ、しろねぎ、たまご、ちゅうかだし、しょうゆ、かたくりこ、かにかまぼこ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう バナナ チーズ
5 (げつ)	ごぼうのドライカレー キャベツとひじきのサラダ オレンジ	ごぼう、ぶたひきにく、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、レーズン、ケチャップ、カレールウ、カレーコ キャベツ、ひじき、にんじん、とりささみ、す、サラダゆ、さとう、しお オレンジ	ぎゅうにゅう	むぎちや ひやむぎ
6 (か)	やきにく はるさめとわかめのサラダ とうふのすましじる	ぶたこまにく、しょうゆ、みりん、さけ、しょうが、たまねぎ、ピーマン、あかピーマン、サラダゆ はるさめ、ほしわかめ、きゅうり、コーン、しょうゆ、す、さとう、ごまあぶら、かにかまぼこ もめんどうふ、にんじん、はねぎ、だしじる、しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あじさいゼリー ウエハース
7 (やい)	だいたミートスパゲティ  キャベツとツナのサラダ えのきとにんじんのスープ ヨーグルト	スパゲティ、だいたミート、たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、サラダゆ、トマトかん、コンソメ、 ケチャップ、ウスターソース、さとう、じょうしんこ、こなチーズ キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ツナ、す、さとう、しお えのきたけ、にんじん、はねぎ、コンソメ、しお ファイバーヨーグルト	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あまからおやき
8 (6く)	さわらのかわりさいきょうやき わかめとコーンのサラダ あじさいスープ	さわら、マヨネーズ、みそ、さとう、みりん ほしわかめ、にんじん、きゅうり、コーン、す、サラダゆ、しょうゆ、さとう はるさめ、かにかまぼこ、にんじん、ほうれんそう、むらさきキャベツ、コンソメ、しお	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう レーズンスティック
9 (きん)	とりにくのうめしゅに マカロニサラダ けんちんじる	とりももにく、しろねぎ、うめしゅ、しょうゆ、みりん、さとう マカロニ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、かにかまぼこ、マヨネーズ、す、しお、こしょう ごぼう、にんじん、ぶたこまにく、なまししいたけ、しろねぎ、ごまあぶら、だしじる、しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう キウイフルーツ しらすかるせん
12 (げつ)	ししゃものふわふわあげ なっとうサラダ ほうれんそうとしいたけのすましじる	ししゃも、こむぎこ、ベーキングパウダー、サラダゆ なっとう、チーズ、ロースハム、きゅうり、にんじん、す、しょうゆ、さとう、ごまあぶら ほうれんそうとしいたけのすましじる、ちくわ、だしじる、しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう かぼちゃケーキ
13 (か)	とりにくのカレーふうみやき おほしさまサラダ はるさめとたまごのスープ	とりももにく、さけ、しょうゆ、みりん、カレールウ、こむぎこ キャベツ、にんじん、オクラ、コーン、マヨネーズ、しお にら、はるさめ、にんじん、たまご、コンソメ、しょうゆ、しお、かたくりこ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう クリームチーズのカナッパ
14 (やい)	さばのケチャップに かぼちゃのごまサラダ レタススープ	さば、ケチャップ、ウスターソース、さとう、みりん、しょうが かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ、マヨネーズ、さとう、しお、すりごま、ロースハム レタス、たまねぎ、にんじん、コンソメ、しお、かにかまぼこ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう おふのラスク
15 (6く)	なまあげのみそいため きゅうりのあまぎあえ おふのすましじる	なまあげ、キャベツ、たまねぎ、ぶたこまにく、ピーマン、にんじん、サラダゆ、みそ、しょうゆ、さけ、さとう、かたくりこ きゅうり、みかんかん、なまわかめ、す、さとう やきふ、えのきたけ、はねぎ、だしじる、しょうゆ	ぎゅうにゅう	とうにゅう かにパン
16 (きん)	ビビンバ  フライドポテト / ソフトクリームヨーグルト なめこスープ	きんめまい、ぶたひきにく、しろねぎ、しょうが、にんにく、サラダゆ、しょうゆ、さけ、みりん、 もやし、にんじん、しお、ごまあぶら、ほうれんそう、ごま、トマト、さとう フライドポテト / ソフトクリームヨーグルト なめこ、しろねぎ、ほうれんそう、ちゅうかだし、しお	ぎゅうにゅう	こうちや バナナとおからの パウンドケーキ
19 (げつ)	とりにくのチーズやき トマトのしらすあえ キャベツとかにかまのすましじる	とりももにく、しょうが、さけ、しょうゆ、こなチーズ トマト、しらすぼし、きゅうり、さとう、しょうゆ、す かにかまぼこ、にんじん、キャベツ、だしじる、しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう たいやき
20 (か)	ジャーマンオムレツ ひじきとツナのサラダ モロヘイヤのスープ	たまご、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ウイニー、ケチャップ、しお、こしょう、とうにゅう ひじき、ごまあぶら、たまねぎ、さやいんげん、ツナ、マヨネーズ、しょうゆ、すりごま モロヘイヤ、とりこまにく、なまししいたけ、コンソメ、さけ、しょうゆ、しお	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう バナナ ミニフィッシュ
21 (やい)	ロールパン / りんごゼリー チキングラタン  かぶのスープ	ロールパン / りんごゼリー とりこまにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、アスパラガス、マカロニ、サラダゆ、 こむぎこ、とうにゅうマーガリン、とうにゅう、パンこ、こなチーズ、しお、こしょう かぶ、ウイニー、たまねぎ、にんじん、パセリ、コンソメ、しょうゆ	ぎゅうにゅう	おちや さけむすび
22 (6く)	とりにくのこうそうパンこやき キャベツのごまいりサラダ えのきともやしのスープ	とりももにく、しお、こしょう、パンこ、こなチーズ、パセリ、こむぎこ、バター、サラダゆ キャベツ、にんじん、きゅうり、とりささみ、サラダゆ、す、さとう、しお、ごま えのきたけ、もやし、かにかまぼこ、はねぎ、コンソメ、しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう とうふブラウニー
23 (きん)	さかなのマリネ きりぼしだいこんのいりに  とうふとわかめのみそしる	あじ、しお、こしょう、こむぎこ、サラダゆ、きゅうり、トマト、たまねぎ、す、さとう、しょうゆ きりぼしだいこん、あぶらあげ、にんじん、ほししいたけ、さやいんげん、だしじる、さとう、 みりん、しょうゆ、サラダゆ もめんどうふ、なまわかめ、しろねぎ、みそ、だしじる	ぎゅうにゅう	むぎちや カルシウムせんべい とうにゅうアイスクリーム てんしーゼリー
26 (げつ)	さかなのにつけ きりぼしだいこんのパンバンジー  かぼちゃのみそしる	まぐろ、しょうが、しょうゆ、さとう、みりん きりぼしだいこん、にんじん、きゅうり、とりささみ、マヨネーズ、す、しお、しょうゆ、さとう、 ねりごま、すりごま かぼちゃ、たまねぎ、あぶらあげ、はねぎ、みそ、だしじる	ぎゅうにゅう	むぎちや オレンジヨーグルトムース ビスケット
27 (か)	とりにくとポテトのあげに たたききゅうり とうふのすましじる	とりこまにく、しょうゆ、かたくりこ、じゃがいも、にんじん、さやいんげん、さとう、しょうゆ、サラダゆ きゅうり、しょうゆ、さとう、す、ごまあぶら もめんどうふ、にんじん、はねぎ、だしじる、しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう サンドイッチ
28 (やい)	サラダうどん  チキンナゲット あまぎけフルーツヨーグルト	ゆでうどん、ツナ、コーン、きゅうり、もやし、トマト、ほしわかめ、しょうゆ、す、さとう、 ちゅうかだし、ごまあぶら チキンナゲット	ぎゅうにゅう	おちや おにぎり
29 (6く)	とうふのそぼろあんかけ  ほうれんそうののりあえ はんぺんのすましじる	もめんどうふ、にんじん、きゅうり、とりひきにく、さやいんげん、コーン、サラダゆ、だしじる、しょうゆ、 さとう、しお、かたくりこ ほうれんそう、やきり、ツナ、す、しょうゆ、さとう、ごまあぶら はんぺん、にんじん、はねぎ、だしじる、しょうゆ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう 未満児→ 以上児→ マカロニのあべかわ マカロニかりんとう
30 (きん)	なすいりハンバーグ ゆでやさしいサラダ わかめスープ フルーツゼリー	とりひきにく、ぶたひきにく、なす、たまねぎ、ピーマン、パンこ、しお、ケチャップ、ウスターソース、さとう じゃがいも、さやいんげん、マヨネーズ、す、さとう、しお、こしょう なまわかめ、しろねぎ、えのきたけ、ちゅうかだし、しお ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう	ジョアいちご げんじパイ

## 朝食をたべましょう！

	エネルギー	蛋白質	脂肪	塩分
3才以上児	559kcal	23.4g	17.5g	1.8g
3才未満児	489kcal	21.1g	16.7g	1.5g

朝食は1日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝食をとることで、体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝食を食べないと、ポーッと体がつかまってしまったり、イライラしたりと、元気に遊ぶことができません。毎日朝食をしっかりとして、気持ちよく1日をスタートさせましょう。