

2024年6月分 献立表

ふたば・ちゅーりっぷ組

施設名 ルーテル保育園

日付	曜日	10時	おひる	おやつ	1日当りの エネルギー(kcal)	1日当りの たんぱく質(g)	1日当りの 脂質(g)
1	土	牛乳 白せんべい	☆和風カレーうどん さつまいもの甘煮 バナナ 麦茶	牛乳 白せんべい	497 Kcal	15.7 g	13.5 g
2	日						
3	月	牛乳 白せんべい	ごはん かぼちゃ&なす&油揚げのみそ汁 豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ バナナ 麦茶	牛乳 ミルクトースト	494 Kcal	19.4 g	18.5 g
4	火	牛乳 白せんべい	ひまわりライス みそ汁 甘辛肉団子 〈花の日礼拝〉 花野菜サラダカレードレッシング ミニトマト オレンジ 麦茶	牛乳 アジサイゼリー 野菜せんべい	423 Kcal	16.2 g	15.5 g
5	水	牛乳 白せんべい	ごはん にんじん&さつまいも&ねぎのスープ ☆豆腐チャンプル(沖縄県) トマトサラダ バナナ 麦茶	牛乳 ちんすこう (沖縄県)	499 Kcal	17.3 g	18.3 g
6	木	牛乳 白せんべい	ごはん キャベツ&青菜&タマネギのみそ汁 鮭の香味焼き 中華風ポテト オレンジ 麦茶	牛乳 キャロット蒸しパン	413 Kcal	20.4 g	11.9 g
7	金	牛乳 白せんべい	豆乳ロール 大根&しめじのスープ ☆スコップコロック サラダ ヨーグルト 麦茶	麦茶 ☆ひじきご飯 ☆そら豆	499 Kcal	23.9 g	16.4 g
8	土	牛乳 白せんべい	ベーコン&キャベツのマカロニ ワカメ&豆腐のスープ かぼちゃの甘煮 バナナ 麦茶	牛乳 白せんべい	509 Kcal	16.0 g	10.1 g
9	日						
10	月	牛乳 白せんべい	☆チキンパエリア(スペイン) コーンスープ コールスローサラダ バナナ 麦茶	牛乳 ☆スペイン風フライドポテト	453 Kcal	13.6 g	16.6 g
11	火	りんごジュース 白せんべい	ごはん 青菜&タマネギ&エノキのみそ汁 〈ニコニコ給食〉 甘辛肉団子 ひじきの炒め煮 オレンジ 麦茶	麦茶 焼きそば	463 Kcal	15.8 g	15.5 g
12	水	牛乳 白せんべい	ごはん さつまいも&にんじん&キャベツのスープ 麻婆豆腐 わかめ酢 バナナ 麦茶	牛乳 豆乳ロール	451 Kcal	18.3 g	13.6 g
13	木	牛乳 白せんべい	ごはん にんじん&たまねぎ&チンゲンサイのスープ かじきのBBQソース ☆切干大根のサラダ オレンジ 麦茶	牛乳 コーンフレーク	386 Kcal	17.6 g	12.6 g
14	金	牛乳 白せんべい	食パン ボークビーンズ ミソドレッシングサラダ ヨーグルト 麦茶	麦茶 おかかネギチャーハン	375 Kcal	14.4 g	12.6 g
15	土	牛乳 白せんべい	☆和風カレーうどん さつまいもの甘煮 バナナ 麦茶	牛乳 白せんべい	497 Kcal	15.7 g	13.5 g
16	日						
17	月	牛乳 白せんべい	ごはん かぼちゃ&なす&油揚げのみそ汁 豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ バナナ 麦茶	牛乳 ミルクトースト	494 Kcal	19.4 g	18.5 g
18	火	牛乳 白せんべい	カレーライス キャベツのサラダ オレンジ 麦茶	牛乳 コーンパンケーキ	492 Kcal	14.9 g	17.3 g
19	水	牛乳 白せんべい	ごはん にんじん&さつまいも&ねぎのスープ ☆豆腐チャンプル(沖縄県) トマトサラダ バナナ 麦茶	牛乳 ちんすこう (沖縄県)	499 Kcal	17.3 g	18.3 g
20	木	牛乳 白せんべい	ごはん キャベツ&青菜&タマネギのみそ汁 鮭の香味焼き 中華風ポテト オレンジ 麦茶	牛乳 キャロット蒸しパン	413 Kcal	20.4 g	11.9 g
21	金	牛乳 白せんべい	豆乳ロール 大根&しめじのスープ ☆スコップコロック サラダ ヨーグルト 麦茶	麦茶 ☆ひじきご飯 ☆そら豆	499 Kcal	23.9 g	16.4 g
22	土	牛乳 白せんべい	ベーコン&キャベツのマカロニ ワカメ&豆腐のスープ かぼちゃの甘煮 バナナ 麦茶	牛乳 白せんべい	509 Kcal	16.0 g	10.1 g
23	日						
24	月	牛乳 白せんべい	☆チキンパエリア(スペイン) コーンスープ コールスローサラダ バナナ 麦茶	牛乳 ☆スペイン風フライドポテト	453 Kcal	13.6 g	16.6 g
25	火	りんごジュース 白せんべい	ごはん 青菜&タマネギ&エノキのみそ汁 〈ニコニコ給食〉 甘辛肉団子 ひじきの炒め煮 オレンジ 麦茶	麦茶 焼きそば	463 Kcal	15.8 g	15.5 g
26	水	牛乳 白せんべい	ごはん さつまいも&にんじん&キャベツのスープ 麻婆豆腐 わかめ酢 バナナ 麦茶	牛乳 豆乳ロール	451 Kcal	18.3 g	13.6 g
27	木	牛乳 白せんべい	ごはん にんじん&たまねぎ&チンゲンサイのスープ かじきのBBQソース ☆切干大根のサラダ オレンジ 麦茶	牛乳 コーンフレーク	386 Kcal	17.6 g	12.6 g
28	金	牛乳 白せんべい	食パン ボークビーンズ ミソドレッシングサラダ ヨーグルト 麦茶	麦茶 おかかネギチャーハン	376 Kcal	14.4 g	12.6 g
29	土	牛乳 白せんべい	☆和風カレーうどん さつまいもの甘煮 バナナ 麦茶	牛乳 白せんべい	497 Kcal	15.7 g	13.5 g
30	日						
<p>今月の平均値 エネルギー(kcal): 460 Kcal たんぱく質(g): 17.3 g 脂質(g): 14.6 g</p>							

2024 年 6 月分 献立表

ばら組

施設名 ルーテル保育園

日付	曜日	10時	おひる	おやつ	1日当りの エネルギー(kcal)	1日当りの たんぱく質(g)	1日当りの 脂質(g)
1	土	牛乳 ビスケット	☆和風カレーうどん さつまいもの甘煮 バナナ 麦茶	牛乳 ドーナツ ぼたぼた焼き	497 Kcal	15.7 g	13.5 g
2	日						
3	月	牛乳 ビスケット	ごはん かぼちゃ&なす&油揚げのみそ汁 豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ バナナ 麦茶	牛乳 ミルクトースト	494 Kcal	19.4 g	18.5 g
4	火	牛乳 ビスケット	ひまわりライス みそ汁 鶏の磯辺揚げ 〈花の日礼拝〉 花野菜サラダカレードレッシング ミニトマト オレンジ 麦茶	牛乳 アジサイゼリー マリービスケット	423 Kcal	16.2 g	15.5 g
5	水	牛乳 ビスケット	ごはん にんじん&さつまいも&ねぎのスープ ☆豆腐チャンプル(沖縄県) トマトサラダ バナナ 麦茶	牛乳 黒糖ちんすこう (沖縄県)	499 Kcal	17.3 g	18.3 g
6	木	牛乳 ビスケット	ごはん キャベツ&青菜&タマネギのみそ汁 あじの香味焼き 中華風ポテト オレンジ 麦茶	牛乳 キャロット蒸しパン	413 Kcal	20.4 g	11.9 g
7	金	牛乳 ビスケット	豆乳ロール 大根&しめじのスープ ☆スコップコロック ウインナーサラダ ヨーグルト 麦茶	麦茶 ☆ひじきご飯 ☆そら豆	499 Kcal	23.9 g	16.4 g
8	土	牛乳 ビスケット	ベーコンとキャベツのマカロニ ワカメ&豆腐のスープ かぼちゃの甘煮 バナナ 麦茶	牛乳 ソフトサラダ バームクーヘン	509 Kcal	16.0 g	10.1 g
9	日						
10	月	牛乳 ビスケット	☆チキンパエリア(スペイン) コーンスープ コールスローサラダ バナナ 麦茶	牛乳 ☆スペイン風フライドポテト	453 Kcal	13.6 g	16.6 g
11	火	りんごジュース ビスケット	ごはん 青菜&タマネギ&エノキのみそ汁 〈ニコニコ給食〉 鶏肉のマヨネーズ焼き ひじきの炒め煮 オレンジ 麦茶	麦茶 焼きそば	463 Kcal	15.8 g	15.5 g
12	水	牛乳 ビスケット	ごはん さつまいも&にんじん&キャベツのスープ 麻婆豆腐 わかめ酢 バナナ 麦茶	牛乳 クリームパン	451 Kcal	18.3 g	13.6 g
13	木	牛乳 ビスケット	ごはん にんじん&たまねぎ&チンゲンサイのスープ かじきのBBQソース ☆切干大根のサラダ オレンジ 麦茶	牛乳 コーンフレーク	386 Kcal	17.6 g	12.6 g
14	金	牛乳 ビスケット	食パン ボークビーンズ ミソドレッシングサラダ ヨーグルト 麦茶	麦茶 おかかネギチャーハン	375 Kcal	14.4 g	12.6 g
15	土	牛乳 ビスケット	☆和風カレーうどん さつまいもの甘煮 バナナ 麦茶	牛乳 ドーナツ ぼたぼた焼き	497 Kcal	15.7 g	13.5 g
16	日						
17	月	牛乳 ビスケット	ごはん かぼちゃ&なす&油揚げのみそ汁 豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ バナナ 麦茶	牛乳 ミルクトースト	494 Kcal	19.4 g	18.5 g
18	火	牛乳 ビスケット	カレーライス キャベツのサラダ オレンジ 麦茶	牛乳 コーンパンケーキ	492 Kcal	14.9 g	17.3 g
19	水	牛乳 ビスケット	ごはん にんじん&さつまいも&ねぎのスープ ☆豆腐チャンプル(沖縄県) トマトサラダ バナナ 麦茶	牛乳 黒糖ちんすこう (沖縄県)	499 Kcal	17.3 g	18.3 g
20	木	牛乳 ビスケット	ごはん キャベツ&青菜&タマネギのみそ汁 あじの香味焼き 中華風ポテト オレンジ 麦茶	牛乳 キャロット蒸しパン	413 Kcal	20.4 g	11.9 g
21	金	牛乳 ビスケット	豆乳ロール 大根&しめじのスープ ☆スコップコロック ウインナーサラダ ヨーグルト 麦茶	麦茶 ☆ひじきご飯 ☆そら豆	499 Kcal	23.9 g	16.4 g
22	土	牛乳 ビスケット	ベーコンとキャベツのマカロニ ワカメ&豆腐のスープ かぼちゃの甘煮 バナナ 麦茶	牛乳 ソフトサラダ バームクーヘン	509 Kcal	16.0 g	10.1 g
23	日						
24	月	牛乳 ビスケット	☆チキンパエリア(スペイン) コーンスープ コールスローサラダ バナナ 麦茶	牛乳 ☆スペイン風フライドポテト	453 Kcal	13.6 g	16.6 g
25	火	りんごジュース ビスケット	ごはん 青菜&タマネギ&エノキのみそ汁 〈ニコニコ給食〉 鶏肉のマヨネーズ焼き ひじきの炒め煮 オレンジ 麦茶	麦茶 焼きそば	463 Kcal	15.8 g	15.5 g
26	水	牛乳 ビスケット	ごはん さつまいも&にんじん&キャベツのスープ 麻婆豆腐 わかめ酢 バナナ 麦茶	牛乳 クリームパン	451 Kcal	18.3 g	13.6 g
27	木	牛乳 ビスケット	ごはん にんじん&たまねぎ&チンゲンサイのスープ かじきのBBQソース ☆切干大根のサラダ オレンジ 麦茶	牛乳 コーンフレーク	386 Kcal	17.6 g	12.6 g
28	金	牛乳 ビスケット	食パン ボークビーンズ ミソドレッシングサラダ ヨーグルト 麦茶	麦茶 おかかネギチャーハン	376 Kcal	14.4 g	12.6 g
29	土	牛乳 ビスケット	☆和風カレーうどん さつまいもの甘煮 バナナ 麦茶	牛乳 ドーナツ ぼたぼた焼き	497 Kcal	15.7 g	13.5 g
30	日						
<p>今月の平均値 エネルギー(kcal): 460 Kcal たんぱく質(g): 17.3 g 脂質(g): 14.6 g</p>							

2024年6月分 献立表

もも・ひまわり・すみれ組

施設名 ルーテル保育園

日付	曜日	10時	おひる	おやつ	1日当りの エネルギー(kcal)	1日当りの たんぱく質(g)	1日当りの 脂質(g)
1	土		☆和風カレーうどん さつまいもの甘煮 バナナ 麦茶	牛乳 ドーナツ ぼたぼた焼き	574 Kcal	18.1 g	14.0 g
2	日						
3	月		ごはん かぼちゃ&なす&油揚げのみそ汁 豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ バナナ 麦茶	牛乳 ミルクトースト	612 Kcal	24.3 g	22.4 g
4	火		ひまわりライス みそ汁 鶏の磯辺揚げ 〈花の日礼拝〉 花野菜サラダカレードレッシング ミニトマト オレンジ 麦茶	牛乳 アジサイゼリー マリービスケット	503 Kcal	19.6 g	18.1 g
5	水		ごはん にんじん&さつまいも&ねぎのスープ ☆豆腐チャンプル(沖縄県) トマトサラダ バナナ 麦茶	牛乳 黒糖ちんすこう (沖縄県)	615 Kcal	21.3 g	21.6 g
6	木		ごはん キャベツ&青菜&タマネギのみそ汁 あじの香味焼き 中華風ポテト オレンジ 麦茶	牛乳 キャロット蒸しパン	509 Kcal	25.4 g	13.2 g
7	金		豆乳ロール 大根&しめじのスープ ☆スコップクロック ウインナーサラダ ヨーグルト 麦茶	麦茶 ☆ひじきご飯 ☆そら豆	656 Kcal	32.1 g	19.7 g
8	土		ベーコンとキャベツのマカロニ ワカメ&豆腐のスープ かぼちゃの甘煮 バナナ 麦茶	牛乳 ソフトサラダ バームクーヘン	569 Kcal	18.5 g	10.6 g
9	日						
10	月		☆チキンパエリア(スペイン) コーンスープ コールスローサラダ バナナ 麦茶	牛乳 ☆スペイン風フライドポテト	558 Kcal	16.0 g	19.9 g
11	火		ごはん 青菜&タマネギ&エノキのみそ汁 〈ニコニコ給食〉 鶏肉のマヨネーズ焼き ひじきの炒め煮 オレンジ 麦茶	麦茶 焼きそば	542 Kcal	20.9 g	20.4 g
12	水		ごはん さつまいも&にんじん&キャベツのスープ 麻婆豆腐 わかめ酢 バナナ 麦茶	牛乳 クリームパン	579 Kcal	23.7 g	16.4 g
13	木		ごはん にんじん&たまねぎ&チンゲンサイのスープ かじきのBBQソース ☆切干大根のサラダ オレンジ 麦茶	牛乳 コーンフレーク	486 Kcal	22.0 g	14.3 g
14	金		食パン ボークビーンズ ミソドレッシングサラダ ヨーグルト 麦茶	麦茶 おかかネギチャーハン	516 Kcal	19.3 g	14.5 g
15	土		☆和風カレーうどん さつまいもの甘煮 バナナ 麦茶	牛乳 ドーナツ ぼたぼた焼き	574 Kcal	18.1 g	14.0 g
16	日						
17	月		ごはん かぼちゃ&なす&油揚げのみそ汁 豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ バナナ 麦茶	牛乳 ミルクトースト	612 Kcal	24.3 g	22.4 g
18	火		カレーライス キャベツのサラダ オレンジ 麦茶	牛乳 コーンパンケーキ	616 Kcal	18.1 g	20.9 g
19	水		ごはん にんじん&さつまいも&ねぎのスープ ☆豆腐チャンプル(沖縄県) トマトサラダ バナナ 麦茶	牛乳 黒糖ちんすこう (沖縄県)	615 Kcal	21.3 g	21.6 g
20	木		ごはん キャベツ&青菜&タマネギのみそ汁 あじの香味焼き 中華風ポテト オレンジ 麦茶	牛乳 キャロット蒸しパン	509 Kcal	25.4 g	13.2 g
21	金		豆乳ロール 大根&しめじのスープ ☆スコップクロック ウインナーサラダ ヨーグルト 麦茶	麦茶 ☆ひじきご飯 ☆そら豆	656 Kcal	32.1 g	19.7 g
22	土		ベーコンとキャベツのマカロニ ワカメ&豆腐のスープ かぼちゃの甘煮 バナナ 麦茶	牛乳 ソフトサラダ バームクーヘン	569 Kcal	18.5 g	10.6 g
23	日						
24	月		☆チキンパエリア(スペイン) コーンスープ コールスローサラダ バナナ 麦茶	牛乳 ☆スペイン風フライドポテト	558 Kcal	16.0 g	19.9 g
25	火		ごはん 青菜&タマネギ&エノキのみそ汁 〈ニコニコ給食〉 鶏肉のマヨネーズ焼き ひじきの炒め煮 オレンジ 麦茶	麦茶 焼きそば	542 Kcal	20.9 g	20.4 g
26	水		ごはん さつまいも&にんじん&キャベツのスープ 麻婆豆腐 わかめ酢 バナナ 麦茶	牛乳 クリームパン	579 Kcal	23.7 g	16.4 g
27	木		ごはん にんじん&たまねぎ&チンゲンサイのスープ かじきのBBQソース ☆切干大根のサラダ オレンジ 麦茶	牛乳 コーンフレーク	486 Kcal	22.0 g	14.3 g
28	金		食パン ボークビーンズ ミソドレッシングサラダ ヨーグルト 麦茶	麦茶 おかかネギチャーハン	516 Kcal	19.3 g	14.5 g
29	土		☆和風カレーうどん さつまいもの甘煮 バナナ 麦茶	牛乳 ドーナツ ぼたぼた焼き	574 Kcal	18.1 g	14.0 g
30	日						
<p>今月の平均値 エネルギー(kcal): 565 Kcal たんぱく質(g): 21.6 g 脂質(g): 17.1 g</p>							