



2022年6月 浜寺太陽幼稚園メニュー(1号・2号)



※そば・落花生の入った食材は使用していません。

★の日はお楽しみメニュー

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き			
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他
1	水	カレーライス ミートボールバーベキュー風 アスパラガスサラダ フルーツ (パイナップル)	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 油・砂糖 マヨネースタイプ(卵不使用)	豚肉 肉団子	玉ねぎ・人参 グリーンアスパラガス・赤ピーマン・コーン パイン	カレーフレーク トマトケチャップ・ウスターソース 塩
2	木	わかめラーメン 蒸しシューマイ フルーツ (バナナ)	ラーメン・油	豚肉 しゅうまい	キャベツ・黄ピーマン・わかめ・青ねぎ・にんにく バナナ	醤油・鶏がらスープ・塩・本みりん
3	金	鶏肉の唐揚げ 切干大根の煮物 ごはん スープ フルーツ (オレンジ)	でん粉・油 つきこんにゃく・油・砂糖 米(国産)	鶏肉 油揚げ	しょうが 切干大根・人参 白菜・玉ねぎ・青ねぎ オレンジ	醤油・料理酒 和風だし・醤油・料理酒 コンソメ
6	月	ハンバーグ ひじき豆 ごはん 味噌汁 ぶどうゼリー	油 砂糖 米(国産)	ハンバーグ 大豆 赤みそ・白みそ	ひじき・人参・グリーンピース 玉ねぎ・キャベツ・わかめ	トマトケチャップ 和風だし・醤油・本みりん だし
7	火	豚肉の甘辛煮 ツナとレンコンのサラダ 麦入り菜飯ごはん 味噌汁 フルーツ (オレンジ)	つきこんにゃく・砂糖 マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦	豚肉 ツナフレーク 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやいんげん・白菜 れんこん・赤ピーマン・ブロッコリー 菜めしの素 青ねぎ・大根 オレンジ	和風だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油 だし
8	水	グリルチキン ミックスサラダ ごはん スープ フルーツ (パイナップル)	油 油・砂糖 米(国産)	鶏肉	にんにく ブロッコリー・キャベツ・コーン チンゲン菜・太もやし・人参 パイン	塩・醤油・料理酒 醤油・酢 コンソメ
9	木	きつねうどん ちくわのカレー揚 フルーツ (バナナ)	うどん 小麦粉・油	味噌汁油揚げ ちくわ	わかめ・人参・大根・青ねぎ バナナ	だし・白だし カレーパウダー・コンソメ
10	金	サケフライ ポテトサラダ ロールパン スープ フルーツ (オレンジ)	油 じゃが芋・マヨネースタイプ(卵不使用) ロールパン	サーモンフライ	人参・むぎ枝豆 玉ねぎ・キャベツ・コーン オレンジ	中濃ソース 塩 コンソメ
13	月	鶏肉の生姜炒め 小松菜のじゃこ和え ごはん 味噌汁 オレンジゼリー	油 米(国産) おつゆ麩 オレンジゼリー	鶏肉 しらす 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・さやいんげん 小松菜・白菜 白菜・わかめ	生姜焼のたれ 醤油・本みりん・和風だし だし
14	火	アジの甘辛焼 スナッフエンドウのサラダ かやくごはん 味噌汁 フルーツ (パイナップル)	砂糖 青じそドレッシング 米(国産)・押麦	あじ 油揚げ 赤みそ・白みそ	しょうが スナッフエンドウ・キャベツ・黄ピーマン 人参・干しいたけ・グリーンピース 太もやし・大根・青ねぎ パイン	醤油・料理酒 醤油・本みりん・料理酒・和風だし だし
15	水	サクサクコロケ ブロッコリーのツナマヨ和え ごはん 味噌汁 フルーツ (オレンジ)	コロケ・油 マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産)	ツナフレーク 豆腐・赤みそ・白みそ	ブロッコリー・玉ねぎ・赤ピーマン しめじ・わかめ オレンジ	醤油 だし
16	木	醤油ラーメン 焼ギョーザ フルーツ (バナナ)	ラーメン・油 油・玉ねぎドレッシング	豚肉 ギョーザ	人参・小松菜・キャベツ・コーン バナナ	醤油・鶏がらスープ・塩・醤油ラーメンスープ
17	金	白身魚のトマト煮 ウインナーと野菜のソテー ごはん スープ フルーツ (オレンジ)	小麦粉・オリーブ油 油 米(国産)	ホキ ウインナー	にんにく・トマト 玉ねぎ・人参・チンゲン菜 キャベツ・ブロッコリー・太もやし オレンジ	塩・トマトケチャップ コンソメ コンソメ
20	月	ミートボールの甘酢あん フライドポテト ごはん ワカメスープ フルーツ (パイナップル)	油・砂糖・でん粉 ポテトフライ・油 米(国産)	肉団子	玉ねぎ・ピーマン わかめ・白菜 パイン	酢・醤油・トマトケチャップ・鶏がらスープ 塩 鶏がらスープ
21	火	白身魚のみそ照焼 小松菜と白菜のごま和え 麦入りわかめごはん 花麩のすまし汁 フルーツ (バナナ)	砂糖・油 白ごま 米(国産)・押麦 花麩	たら・白みそ 豆腐	小松菜・白菜 わかめご飯の素 人参 バナナ	本みりん・料理酒 醤油・本みりん・和風だし だし・醤油・本みりん・塩
22	水	鶏肉のカレー風味焼 コールスローサラダ ごはん スープ フルーツ (オレンジ)	でん粉・油 マヨネースタイプ(卵不使用)・砂糖 米(国産)	鶏肉	しょうが 玉ねぎ・キャベツ・黄ピーマン 大根・人参・ほうれん草 オレンジ	醤油・料理酒・カレーパウダー 塩・酢 コンソメ
23	木	冷やしうどん ちくわとかぼちゃの天ぷら フルーツ (バナナ)	うどん 天ぷら粉・油	蒸し鶏(ほぐし) ちくわ	きゅうり・コーン・わかめ かぼちゃ・あおさのり バナナ	つゆ 塩
24	金	豚すき煮 カリフラワーサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ (パイナップル)	油・糸こんにゃく(白滝)・花麩・砂糖 マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産)	豚肉・焼豆腐 赤みそ・白みそ	白菜・玉ねぎ・人参 カリフラワー・グリーンアスパラガス・黄ピーマン 太もやし・しめじ・小松菜 パイン	和風だし・醤油・本みりん 塩 だし
27	月	メンチカツ 納豆和え ごはん スープ フルーツ (オレンジ)	油 米(国産)	メンチカツ 納豆	オクラ・にんにく・塩昆布 玉ねぎ・大根・ブロッコリー オレンジ	中濃ソース 醤油 コンソメ
28	火	中華丼 枝豆がんもの煮物 春雨スープ フルーツ (バナナ)	米(国産)・押麦・油・砂糖・でん粉 砂糖 緑豆春雨	豚肉 枝豆がんも	白菜・玉ねぎ・人参・さやえんどう わかめ・大根 バナナ	鶏がらスープ・本みりん・料理酒・醤油・塩 だし・醤油・料理酒 鶏がらスープ
★ 29	水	フライドチキン さっぱりサラダ ケチャップライス スープ プリンアラモード	砂糖・マヨネースタイプ(卵不使用)・でん粉・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)・油 プリン(豆乳クリーム入)・ホイップクリーム	鶏肉	にんにく・しょうが 小松菜・キャベツ・人参・レモン果汁 ピーマンミックス 玉ねぎ・オクラ 黄桃(缶詰)	塩・鶏がらスープ 酢・塩・醤油 トマトケチャップ・コンソメ・塩 コンソメ
30	木	焼豚チャーハン ナムル 中華スープ フルーツ (オレンジ)	米(国産)・油 砂糖	焼豚	玉ねぎ・コーン・小松菜 切干大根・太もやし・黄ピーマン・きゅうり・にんにく グリーンアスパラガス・白菜・青ねぎ オレンジ	醤油ラーメンスープ・鶏がらスープ・塩 醤油・塩 鶏がらスープ

※献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

スプーンマークがある日はスプーンを持参して下さい。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	414kcal	13.3g	11.6g	60mg

☆ 栄養価は、昼食のみの表記となっております。



2022年6月 浜寺太陽幼稚園メニュー(3号)



※そば・落花生の入った食材は使用していません。

★の日はお楽しみメニュー

日付	曜日	献立名	主な材料と体内での働き			
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他
1	水	カレーライス ミートボールバーベキュー風 アスパラガスサラダ フルーツ (パイナップル)	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 油・砂糖 マヨネースタイプ(卵不使用)	豚肉 肉団子	玉ねぎ・人参 グリーンアスパラガス・赤ピーマン・コーン パイン	カレーフレーク トマトケチャップ・ウスターソース 塩
2	木	わかめラーメン 蒸しシューマイ フルーツ (バナナ)	ラーメン・油	豚肉 しゅうまい	キャベツ・黄ピーマン・わかめ・青ねぎ・にんにく バナナ	醤油・鶏がらスープ・塩・本みりん
3	金	鶏肉の唐揚げ 切干大根の煮物 ごはん スープ フルーツ (オレンジ)	でん粉・油 つきこんにゃく・油・砂糖 米(国産)	鶏肉 油揚げ	しょうが 切干大根・人参 白菜・玉ねぎ・青ねぎ オレンジ	醤油・料理酒 和風だし・醤油・料理酒 コンソメ
6	月	ハンバーグ ひじき豆 ごはん 味噌汁 ぶどうゼリー	油 砂糖 米(国産) ぶどうゼリー	ハンバーグ 大豆 赤みそ・白みそ	ひじき・人参・グリーンピース 玉ねぎ・キャベツ・わかめ	トマトケチャップ 和風だし・醤油・本みりん だし
7	火	豚肉の甘辛煮 ツナとレンコンのサラダ 麦入り菜飯ごはん 味噌汁 フルーツ (オレンジ)	つきこんにゃく・砂糖 マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産)・押麦	豚肉 ツナフレーク 油揚げ・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・さやいんげん・白菜 れんこん・赤ピーマン・ブロッコリー 菜めしの素 青ねぎ・大根 オレンジ	和風だし・醤油・本みりん・料理酒 醤油 だし
8	水	グリルチキン ミックスサラダ ごはん スープ フルーツ (パイナップル)	油 油・砂糖 米(国産)	鶏肉	にんにく ブロッコリー・キャベツ・コーン チンゲン菜・太もやし・人参 パイン	塩・醤油・料理酒 醤油・酢 コンソメ
9	木	きつねうどん ちくわのカレー揚 フルーツ (バナナ)	うどん 小麦粉・油	味噌汁油揚げ ちくわ	わかめ・人参・大根・青ねぎ バナナ	だし・白だし カレーパウダー・コンソメ
10	金	サケフライ ポテトサラダ ロールパン スープ フルーツ (オレンジ)	油 じゃが芋・マヨネースタイプ(卵不使用) ロールパン	サーモンフライ	人参・むき枝豆 玉ねぎ・キャベツ・コーン オレンジ	中濃ソース 塩 コンソメ
13	月	鶏肉の生姜炒め 小松菜のじゃこ和え ごはん 味噌汁 オレンジゼリー	油 米(国産) おつゆ麩 オレンジゼリー	鶏肉 しらす 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・さやいんげん 小松菜・白菜 白菜・わかめ	生姜焼のたれ 醤油・本みりん・和風だし だし
14	火	アジの甘辛焼 スナッフエンドウのサラダ かやくごはん 味噌汁 フルーツ (パイナップル)	砂糖 青じそドレッシング 米(国産)・押麦	あじ 油揚げ 赤みそ・白みそ	しょうが スナッフえんどう・キャベツ・黄ピーマン 人参・干しいたけ・グリーンピース 太もやし・大根・青ねぎ パイン	醤油・料理酒 醤油・本みりん・料理酒・和風だし だし
15	水	サクサクコロッケ ブロッコリーのツナマヨ和え ごはん 味噌汁 フルーツ (オレンジ)	コロッケ・油 マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産)	ツナフレーク 豆腐・赤みそ・白みそ	ブロッコリー・玉ねぎ・赤ピーマン しめじ・わかめ オレンジ	醤油 だし
16	木	醤油ラーメン 焼ギョーザ フルーツ (バナナ)	ラーメン・油 油・玉ねぎドレッシング	豚肉 ギョーザ	人参・小松菜・キャベツ・コーン バナナ	醤油・鶏がらスープ・塩・醤油ラーメンスープ
17	金	白身魚のトマト煮 ウィンナーと野菜のソテー ごはん スープ フルーツ (オレンジ)	小麦粉・オリーブ油 油 米(国産)	ホキ ウィンナー	にんにく・トマト 玉ねぎ・人参・チンゲン菜 キャベツ・ブロッコリー・太もやし オレンジ	塩・トマトケチャップ コンソメ コンソメ
20	月	ミートボールの甘酢あん フライドポテト ごはん ワカメスープ フルーツ (パイナップル)	油・砂糖・でん粉 ポテトフライ・油 米(国産)	肉団子	玉ねぎ・ピーマン わかめ・白菜 パイン	酢・醤油・トマトケチャップ・鶏がらスープ 塩 鶏がらスープ
21	火	白身魚のみそ照焼 小松菜と白菜のごま和え 麦入りわかめごはん 花麩のすまし汁 フルーツ (バナナ)	砂糖・油 白ごま 米(国産)・押麦 花麩	たら・白みそ 豆腐	小松菜・白菜 わかめご飯の素 人参 バナナ	本みりん・料理酒 醤油・本みりん・和風だし だし・醤油・本みりん・塩
22	水	鶏肉のカレー風味焼 コールスローサラダ ごはん スープ フルーツ (オレンジ)	でん粉・油 マヨネースタイプ(卵不使用)・砂糖 米(国産)	鶏肉	しょうが 玉ねぎ・キャベツ・黄ピーマン 大根・人参・ほうれん草 オレンジ	醤油・料理酒・カレーパウダー 塩・酢 コンソメ
23	木	冷やしうどん ちくわとかぼちゃの天ぷら フルーツ (バナナ)	うどん 天ぷら粉・油	蒸し鶏(ほぐし) ちくわ	きゅうり・コーン・わかめ かぼちゃ・あおさのり バナナ	つゆ 塩
24	金	豚すき煮 カリフラワーサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ (パイナップル)	油・糸こんにゃく(白滝)・花麩・砂糖 マヨネースタイプ(卵不使用) 米(国産)	豚肉・焼豆腐 赤みそ・白みそ	白菜・玉ねぎ・人参 カリフラワー・グリーンアスパラガス・黄ピーマン 太もやし・しめじ・小松菜 パイン	和風だし・醤油・本みりん 塩 だし
27	月	メンチカツ 納豆和え ごはん スープ フルーツ (オレンジ)	油 米(国産)	メンチカツ 納豆	オクラ・にんにく・塩昆布 玉ねぎ・大根・ブロッコリー オレンジ	中濃ソース 醤油 コンソメ
28	火	中華丼 枝豆がんもの煮物 春雨スープ フルーツ (バナナ)	米(国産)・押麦・油・砂糖・でん粉 砂糖 緑豆春雨	豚肉 枝豆がんも	白菜・玉ねぎ・人参・さやえんどう わかめ・大根 バナナ	鶏がらスープ・本みりん・料理酒・醤油・塩 だし・醤油・料理酒 鶏がらスープ
★ 29	水	フライドチキン さっぱりサラダ ケチャップライス スープ プリンアラモード	砂糖・マヨネースタイプ(卵不使用)・でん粉・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)・油 プリン(豆乳クリーム入)・ホイップクリーム	鶏肉	にんにく・しょうが 小松菜・キャベツ・人参・レモン果汁 ピーマンミックス 玉ねぎ・オクラ 黄桃(缶詰)	塩・鶏がらスープ 酢・塩・醤油 トマトケチャップ・コンソメ・塩 コンソメ
30	木	焼豚チャーハン ナムル 中華スープ フルーツ (オレンジ)	米(国産)・油 砂糖	焼豚	玉ねぎ・コーン・小松菜 切干大根・太もやし・黄ピーマン・きゅうり・にんにく グリーンアスパラガス・白菜・青ねぎ オレンジ	醤油ラーメンスープ・鶏がらスープ・塩 醤油・塩 鶏がらスープ

※献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

※午前おやつは終日既製品のお菓子とお茶の提供です。

■ 月=マンナビスケット ■ 火=ぱりんこ
■ 水=野菜クラッカー ■ 木=たべっ子ベイビービスケット
■ 金=星たべよ 全種類 ■ 卵を含まないお菓子です

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
平均栄養価	374kcal	11.2g	11.3g	81mg

☆ 栄養価は、午前おやつ・昼食を合わせた表記となっております。



2022年6月 浜寺太陽幼稚園 午後おやつメニュー(3号)



※そば・落花生の入った食材は使用していません。

日付	曜日	献立	材料
1	水	豆腐のふんわりクッキー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆腐 牛乳
2	木	そばろおにぎり 牛乳	米(国産)・鶏ひき肉・油 醤油・砂糖・本みりん 牛乳
3	金	ヨーグルトマフィン 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖 ヨーグルト・油 牛乳
6	月	オレンジパンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・オレンジジュース 牛乳
7	火	アップルポテト 牛乳	さつまいも・豆乳 りんごジャム・砂糖 牛乳
8	水	いちごクリームサンド 牛乳	食パン・ホイップクリーム いちごジャム 牛乳
9	木	おかかおにぎり 牛乳	米(国産)・かつお節 醤油 牛乳
10	金	菜飯おにぎり 牛乳	米(国産) 菜めしの素 牛乳
13	月	おさつ豆乳蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・さつまいも 牛乳
14	火	ブルーベリージャムサンド 牛乳	食パン ブルーベリージャム 牛乳
15	水	キャロットパンケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖・豆腐 牛乳・油・人参 牛乳
16	木	サケおにぎり 牛乳	米(国産)・さけ 塩 牛乳
17	金	きなこシュガートースト 牛乳	食パン・バター 砂糖・きな粉 牛乳
20	月	アップルパンケーキ 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖・豆腐 りんごジュース・油 牛乳
21	火	カラフルミックスゼリー 牛乳	イチゴのハートカップ・りんごゼリー みかん(缶詰) 牛乳
22	水	ピザトースト 牛乳	食パン・トマトケチャップ・ウインナー コーン・玉ねぎ・ミックスチーズ 牛乳
23	木	しらすおにぎり 牛乳	米(国産)・しらす 醤油 牛乳
24	金	さつまいもマフィン 牛乳	ホットケーキミックス・砂糖・バター 牛乳・さつまいも 牛乳
27	月	お麩のきな粉ラスク 牛乳	おつゆ麩・バター 砂糖・きな粉 牛乳
28	火	ツナ味噌おにぎり 牛乳	米(国産)・ツナフレーク・赤みそ 醤油・砂糖 牛乳
29	水	野菜蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・野菜&果物ジュース 牛乳
30	木	ふんわりにんじんクッキー 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆腐・人参 牛乳
栄養価平均値			エネルギー180Kcal タンパク質4.9g 脂質5.0g カルシウム91mg

*材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承下さい。

※午後おやつには全日、無調整牛乳70ccを飲みます。