

# 6月 献立表



【 ヤクルトキッズスクール大久保 】

日付	曜日	朝食	おやつ	カロリー	主にからだをつくるもの	からだの調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの	日付	曜日	朝食	おやつ	カロリー	主にからだをつくるもの	からだの調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの
2	月	ミートスパゲティ ツナとキャベツのサラダ 玉子スープ	☆ゆかりおにぎり 牛乳	425 18.4	豚肉・シーチキン・卵・牛乳	玉葱・人参・キャベツ・枝豆・コーン・青葱・ゆかり	スパゲティ・砂糖・ごま油・片栗粉・米	18	水	豚しゃぶ チキンナゲット わかめごはん 豆腐のみそ汁	☆カラメルかけプリン 牛乳	452 19.7	豚肉・チキンナゲット・絹豆腐・味噌・鰹の素・卵・牛乳	キャベツ・玉葱・きゅうり・人参・炊き込みわかめ・青葱	油・米・砂糖
3	火	カレーライス 大根サラダ フルーツ	☆きな粉クッキー 牛乳	508 13.3	豚肉・ロースハム・きな粉・牛乳	玉葱・人参・大根・きゅうり・リンゴ	米・じゃが芋・油・カレーフレーク・マヨドレ・ホットケーキミックス・マーガリン・砂糖	19	木	きざみうどん じゃこと胡瓜の和え物 フルーツ	☆かつおおにぎり 牛乳	356 15.4	鶏肉・あげ・鰹の素・しらす・かつおぶし・牛乳	白菜・ほうれん草・人参・きゅうり・大根・バナナ	うどん・砂糖・米
4	水	チリコンカン 蒸し焼壳 ごはん 春雨スープ	☆ぶどうゼリー 牛乳	384 17.5	鶏肉・蒸し大豆・シューマイ・牛乳	玉葱・人参・ブロッコリー・トマト缶・コーン・青葱	じゃが芋・砂糖・米・春雨・ごま油・ぶどうゼリー	20	金	鶏肉の唐揚げ かぼちゃとさつま揚げの煮物 ごはん 大根のみそ汁	☆ヤクルト入りオレンジゼリー 牛乳 	430 22.9	鶏肉・さつま揚げ・鰹の素・味噌・ヤクルト・牛乳	生姜・南瓜・インゲン・大根・青葱・オレンジジュース・粉寒天	片栗粉・油・砂糖・米・麩
5	木	白身魚の香草焼き 白菜とささみのサラダ ごはん 豆腐のスープ	☆フライドポテト 牛乳	367 16.9	ホキ・ササミ・絹豆腐・牛乳	パセリ・白菜・きゅうり・人参・ちんげん菜	小麦粉・パン粉・油・マヨドレ・米・じゃが芋	21	土	豚肉と野菜の中華風丼 スープ デザート	おやつ 牛乳	372 13.5	豚肉・牛乳	玉葱・ブロッコリー・人参・わかめ・コーン	米・油・ごま油・片栗粉・ぶどうゼリー・ソフトサラダ・マリー
6	金	チキンカツ ほうれん草とカニカマの和え物 ごはん かぼちゃのみそ汁	☆いちご蒸しパン 牛乳	411 17.4	鶏肉・かに風味ステイック・味噌・鰹の素・牛乳	ほうれん草・緑豆もやし・南瓜・玉葱・青葱・イチゴジャム	小麦粉・パン粉・油・砂糖・白ごま・米・ホットケーキミックス	23	月	白身魚のみぞ焼き 小松菜のごまあえ ごはん 豆腐のすまし汁	☆白桃ヨーグルト お茶	243 12.9	ホキ・白みそ・豆腐・鰹の素・ヨーグルト	小松菜・白菜・人参・わかめ・白桃缶	砂糖・白ごま・米
7	土	豚肉の生姜炒め丼 みそ汁 デザート	おやつ 牛乳	378 14.4	豚肉・味噌・鰹の素・牛乳	キャベツ・玉葱・人参・生姜・枝豆・大根・わかめ	米・油・片栗粉・ぶどうゼリー・ソフトサラダ・マリー	24	火	焼そば 炒り豆腐 かぼちゃのみそ汁	☆わかめおにぎり 牛乳	496 19.6	豚肉・絹豆腐・卵・味噌・鰹の素・牛乳	キャベツ・玉葱・人参・ピーマン・枝豆・ひじき・南瓜・青葱・炊き込みわかめ	焼きそば麵・油・砂糖・麩・米
9	月	和風ハンバーグ ブロッコリーのサラダ ごはん キャベツのみそ汁	☆マカロニきなこ 牛乳	413 16.3	ハンバーグ・鰹の素・かに風味ステイック・味噌・きな粉・牛乳	人参・枝豆・ブロッコリー・キャベツ	油・砂糖・片栗粉・マヨドレ・米・麩・カールマカロニ	25	水	かたつむりごはん 鶏肉の唐揚げ クリームスープ フルーツ	☆パインケーク 牛乳	596 24.9	ウインナー・スライスチーズ・鶏肉・牛乳・卵・ホイップクリーム	玉葱・人参・生姜・ブロッコリー・オレンジ・パイン缶	米・油・片栗粉・じゃが芋・ホットケーキミックス・マーガリン・砂糖
10	火	焼き肉丼 もやしのナムル わかめスープ	☆シュガートースト 牛乳	414 15.4	豚肉・牛乳	玉葱・ほうれん草・人参・緑豆もやし・きゅうり・わかめ・コーン	米・油・砂糖・片栗粉・ごま油・白ごま・食パン・マーガリン・グラニュー糖	26	木	ハンバーグのカレー煮 ツナサラダ ごはん ほうれん草のスープ	☆チーズラスク 牛乳	455 14.5	ハンバーグ・シーチキン・パルメザンチーズ・牛乳	玉葱・きゅうり・キャベツ・人参・ほうれん草・大根・パン・マーガリン	カレーフレーク・マヨドレ・米・食パン・マーガリン
11	水	白身魚の天ぷら 兵庫県産 小松菜のおひたし ごはん じゃが芋のみそ汁 	☆ピーチフルーチェ お茶	298 13.8	タラ・ちくわ・あげ・味噌・鰹の素・フルーチェ・牛乳	小松菜・白菜・人参・青葱	天ぷら粉・油・砂糖・米・じゃが芋	27	金	豚肉と野菜の丼 コロッケ もやしのスープ	☆ママードホットケーキ 牛乳	456 15.5	豚肉・卵・牛乳	玉葱・人参・しいたけ・インゲン・緑豆もやし・白菜・コーン・青葱・ママード	米・油・砂糖・野菜コロッケ・ホットケーキミックス
12	木	チキンムニエル マカロニのカレーマヨサラダ パン コーンボタージュ	☆豆入りお焼き 牛乳	446 20.6	鶏肉・シーチキン・牛乳・大豆	枝豆・玉葱・人参・コーン・パセリ・キャベツ	小麦粉・マーガリン・カールマカロニ・マヨドレ・ロールパン・お好み焼きミックス・油	28	土	醤油ラーメン ちくわと胡瓜の和え物 デザート	おやつ 牛乳	345 15.7	豚肉・ちくわ・牛乳	キャベツ・玉葱・人参・きゅうり	ラーメン・ごま油・白ごま・砂糖・ももゼリー・ソフトサラダ・マリー
13	金	塩ラーメン ミートボール フルーツ	☆じゃこおにぎり 牛乳	424 17.7	豚肉・ミートボール・しらす・牛乳	キャベツ・玉葱・人参・コーン・青葱・わかめ・生姜・オレンジ・あおさ粉	ラーメン・白ごま・ごま油・砂糖・片栗粉・米	30	月	白身魚フライ じゃが芋の煮付 ごはん キャベツのみそ汁	☆フルーツゼリー 牛乳	401 17.4	タラ・さつま揚げ・鰹の素・味噌・牛乳	玉葱・人参・インゲン・キャベツ・青葱・フルーツカクテル・りんごジュース・粉寒天	小麦粉・パン粉・油・じゃが芋・砂糖・米・麩
14	土	チキンごま焼き丼 みそ汁 デザート	おやつ 牛乳	349 15.0	鶏肉・味噌・鰹の素・牛乳	キャベツ・人参・白菜・わかめ	米・砂糖・白ごま・油・ももゼリー・ソフトサラダ・マリー								
16	月	チキンチャップ ポテトサラダ ごはん チンゲン菜のスープ	☆人参クッキー 牛乳	459 15.9	鶏肉・シーチキン・牛乳	玉葱・人参・グリーンピース・ちんげん菜	小麦粉・油・砂糖・じゃが芋・マヨドレ・米・ホットケーキミックス・マーガリン								
17	火	三色丼 ちくわの磯辺揚げ さつま芋のみそ汁	おやつ 牛乳	416 19.8	鶏肉・鰹の素・卵・ちくわ・味噌・牛乳	玉葱・インゲン・あおさ粉・青葱	米・砂糖・油・天ぷら粉・さつま芋・ソフトサラダ								

## 地産地消メニュー

### 兵庫県産 小松菜

小松菜はカルテン、ビタミンC、鉄分、カリウムなどを含み、野菜の中では特にカルシウムが豊富に含まれているので、育ちざかりの子供たちにもオススメです。

※11日（水）の「小松菜のおひたし」で提供します。

※ 朝食のおやつにヤクルトを提供しています。

安全・安心・健康 by 