

# 6月 献立表



## 【 ヤクルトキッズスクール大久保 】

日付	曜日	昼食	おやつ	カロリー たんぱく質	主にならだをつくるもの	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	昼食	おやつ	カロリー たんぱく質	主にならだをつくるもの	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 蒸し焼売 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 ティック・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	白身魚のみそ焼き 小松菜のごま和え 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	焼きそば 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	焼きそば麺・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 ティック・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	☆パインケーキ 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 ンシ・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 セリ	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	☆マーマレードホットケーキ 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・マーマ レード	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 コーンポタージュ	☆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 ンシ・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

小松菜はカロテン、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、育ちざかりの子ども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  ウオクニ株式会社