

天童厚生会

令和6年(2024年)6月

予定献立表(家庭用)

日	曜	午前間食	昼食	午後間食	食事に関する行事
1	土	お茶,クラッカー	ハヤシライス,インディアンサラダ	お茶,カップケーキ	
2	日				
3	月	お茶,オレンジ	十穀飯,ひじき入り厚焼き卵,野菜の胡麻和え,しめじの味噌汁	飲むヨーグルト,はちみつきな粉トースト	
4	火	お茶,かえり煮干し	南瓜のかき揚げうどん,トマトと切り干し大根のシャキシャキ和え,スナップえんどう,チーズ	お茶,中華おこわ	
5	水	お茶,胡瓜	ご飯,肉じゃが,まいたけの味噌汁,手作りふりかけ,バナナ	牛乳,チーズ入りヨーグルトパン	
6	木	お茶,ブルーベリー	ご飯,豚肉のマーマレード焼き,アスパラのソテー,麩の味噌汁,メロン	牛乳,オープンポテト	
7	金	お茶,バナナ	ロールパン,鶏肉と大豆のトマト煮,オニオンスープ	お茶,いなり寿司	
8	土	お茶,チーズ	スパニッシュライス,彩りサラダ,コンソメスープ	お茶,白桃パイ	
9	日				
10	月	お茶,ブルーベリー	ご飯,豚の生姜焼き,キャベツとツナの昆布和え,玉葱の味噌汁,メロン	飲むヨーグルト,煮干しのごまがらめ	
11	火	お茶,クラッカー	そばろ井,春雨の酢の物,キャベツの味噌汁,チーズ	お茶,冷やしミルクしるこ	
12	水	お茶,プレーンヨーグルト	ジャージャー麺,サクサク甘辛ごぼう,にらたまスープ	お茶,おにぎり	
13	木	お茶,ふかし芋	ご飯,高野豆腐の揚げ煮,南瓜の味噌汁,オレンジ	お茶,手作りババロア	
14	金	お茶,バナナ	麦ご飯,鯖の塩焼き,ひじきの炒め煮,小松菜の味噌汁,メロン	牛乳,チェルシートースト	
15	土	お茶,チーズ	豚丼,胡瓜とトマトの酢の物,中華スープ	お茶,マカロニ安倍川	
16	日				
17	月	お茶,かえり煮干し	ご飯,鶏の梅焼き,野菜のおひたし,生揚げの味噌汁,オレンジ	牛乳,ポンデケージョ	
18	火	お茶,ブルーベリー	じゃこご飯,胡瓜のゆかり和え,トマト,けんちん汁,バナナ	お茶,焼きそば	
19	水	お茶,胡瓜	ロールパン,白身魚の甘酢あん,きのこのミルクスープ	お茶,フルーツヨーグルト	
20	木	お茶,キウイフルーツ	ご飯,ひじき入りハンバーグ,胡瓜のひたひた,かまぼこのすまし汁,パイナップル	牛乳,にんじんマフィン	
21	金	お茶,チーズ	麦ご飯,鱈のマヨパン焼き,ハムともやしのナムル,トマト,わかめの味噌汁	牛乳,サクサクきな粉クッキー	
22	土	お茶,クラッカー	メキシカンライス,キャベツとパインのサラダ,野菜スープ	お茶,チーズ蒸しパン	
23	日				
24	月	アシドミルク	夏野菜ミートソーススパゲティ,フレンチサラダ,南瓜とベーコンのスープ	お茶,五平餅	
25	火	お茶,かえり煮干し	ご飯,麻婆豆腐,春雨スープ,メロン	牛乳,ジャムサンド	
26	水	お茶,ブルーベリー	シーフードカレー,五目サラダ,オレンジ	お茶,あじさいゼリー,チーズ	
27	木	お茶,胡瓜	梅しそご飯,中華風ローストチキン,小魚和え,豆腐の味噌汁,バナナ	お茶,わらび餅	
28	金	お茶,プレーンヨーグルト	ロールパン,鮭のフライ,コールスロー,トマト,南瓜のポタージュ	お茶,とうもろこし	
29	土	お茶,ブルーベリー	コーンご飯,鶏肉とじゃが芋の煮物,かき卵汁	お茶,グリッシーニ	
30	日				

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩	カリウム	食物繊維		
		kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	mg	g		
3才未満児	1日平均	443	21.2	14.0	253	3.4	189	0.32	0.32	30	1.5	732	5.8		
	園目標	450	19.0	12.0	212	2.3	215	0.32	0.36	23	1.5	450	3.2		
3才以上児	1日平均	514	24.1	16.8	243	3.2	210	0.38	0.34	28	1.8	810	6.2		
	園目標	575	24.0	17.0	260	2.5	220	0.32	0.36	25	1.8	630	3.6		