



# 1 月給食献立予定表

令和6年度 プメハナ リコこども園  
プメハナリコエルアこども園

日	曜日	メニュー	おやつ	丈夫な体をつくる	強い力が出る	体の調子を整える	kcal	ワンポイント
6	月	ドライカレー わかめスープ ゼリー	ぱりんこ <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	豚肉	米、油	玉ねぎ、人参、白ねぎ、グリーンピース にんにく、わかめ	363	新年あけまして
							454	おめでとうございます。
							454	今年もよろしく願います。
7	火	白身魚フライ ひじき煮 七草味噌汁	ちんすこう <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	牛乳、大豆、油揚げ みそ、たら	米、小麦粉、油 三温糖、上白糖	人参、白菜、大根、しめじ、かぶ 葉ねぎ、ひじき	476	7日なので、無病息災を祈り
							591	七草を食べます。
							591	
8	水	松風焼き フルーツなます 茶碗蒸し	ジャムケーキ <small>(赤ちゃんウエハース)</small>	牛乳、鶏肉、鶏卵、かまぼこ バター、みそ	米、ホットケーキ粉、パン粉 上白糖、ごま、油	玉ねぎ、大根、りんご、みかん缶 きゅうり、しいたけ、イチゴジャム ほうれん草、しょうが	508	縁起の良いものがたくさん
							635	お正月メニューです！
							635	
9	木	愛情弁当						
10	金	しいたけどんぶりの具 チキンナゲット キャベツの味噌汁	おしるこ <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、チキンナゲット、豚肉 こしあん、油揚げ、みそ	米、上白糖、白玉麩、油 もち米	玉ねぎ、キャベツ、人参、干しいたけ グリーンピース、わかめ	416	鏡開きで、園で作ったお餅を
							521	あられにして、おしるこ
							521	食べます。
14	火	魚の和風ムニエル ブロッコリーのおかか和え ポトフ	ピザぎょうざ <small>(赤ちゃんポーロ)</small>	牛乳、しいら、ウインナー チーズ、ツナ、バター かつお節	米、じゃがいも、餃子の皮 小麦粉、マヨネーズ とうもろこし	キャベツ、ブロッコリー、玉ねぎ 人参、しめじ	473	
							591	
							591	
15	水	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ みかん	染飯しゅうまい <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	牛乳、鶏肉、ちくわ 油揚げ	うどん、もち米、てんぷら粉 油、ごま油、上白糖	みかん、干しいたけ、人参、玉ねぎ 葉ねぎ、たけのこ、玉ねぎ、しょうが 青のり	277	藤枝市の郷土料理である
							355	染飯しゅうまいを
							355	おやつで食べます！
16	木	鯖のおろし煮 めんめんキャベツ 豚汁	雪の宿 <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、さば、木綿豆腐、豚肉 ツナ、みそ	米、じゃがいも、マヨネーズ 上白糖	キャベツ、大根、白菜、人参、葉ねぎ レモン果汁、焼きのり	416	
							520	
							520	
17	金	焼肉 ナムル オニオンスープ	どらやき <small>(赤ちゃんウエハース)</small>	牛乳、ハム、しらす干し 豚肉	米、上白糖、ごま油 どら焼き	ほうれん草、玉ねぎ、人参、もやし しょうが	326	
							403	
							403	
20	月	肉団子と春雨のスープ煮 ニコニコポテト ヨーグルト	もちもちチーズパン <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	牛乳、ヨーグルト、豚肉 粉チーズ、鶏卵	米、ニコニコポテト、白玉粉 春雨、パン粉、油	玉ねぎ、白菜、人参、干しいたけ	546	年長のしゅんくんの
							682	リクエストメニューです！
							682	
21	火	魚の酢豚 ブロッコリーサラダ にら玉スープ	ひじき入りお豆腐ドーナツ <small>(赤ちゃんポーロ)</small>	牛乳、まぐろ、鶏卵 絹ごし豆腐、きな粉	米、ホットケーキ粉、片栗粉 油、マヨネーズ、上白糖 すりごま	玉ねぎ、ブロッコリー、パイン缶 人参、にら、グリーンピース、干しいたけ ひじき、しょうが	472	久しぶりに魚の酢豚が
							590	登場します！
							590	
22	水	中華風ロースチキン 切り干し大根の中華風 中華風かきたま汁	ビスコ <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	牛乳、鶏肉、鶏卵、ベーコン ツナ	米、春雨、ごま油、片栗粉 上白糖、ごま	玉ねぎ、人参、きゅうり、切り干し大根 しょうが、にんにく、わかめ	434	
							543	
							543	
23	木	魚のかば焼き 磯和え 玉ねぎの味噌汁	お好み焼き <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、鶏卵、みそ、なると 油揚げ、あじ	米、お好み焼き粉、長芋 片栗粉、油、上白糖 マヨネーズ、ごま	ほうれん草、キャベツ、玉ねぎ、もやし 葉ねぎ、しょうが、焼きのり、あおのり	339	園のお好み焼きには
							427	長芋が入っているので
							427	ふわふわに出来上がります！
24	金	ひじき入りオムレツ ツナときゅうりの酢の物 レタススープ	ごまのグリッシーニ <small>(赤ちゃんウエハース)</small>	牛乳、鶏卵、鶏肉、ツナ ベーコン、みそ	米、小麦粉、上白糖、ごま オリーブ油、はちみつ	玉ねぎ、きゅうり、人参、レタス グリーンピース、わかめ、ひじき	474	グリッシーニはスティック状の
							593	パンのことでかりかりの食感が
							593	特徴的でおいしいですよ！
27	月	ハンバーグ 粉ふき芋 なめこスープ	みかんケーキ <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	牛乳、豚肉、鶏肉、鶏卵	米、じゃがいも、パン粉 ホットケーキ粉、油、上白糖	玉ねぎ、なめこ、みかん缶、ほうれん草 みかん果汁、白ねぎ、青のり	475	ハンバーグは子どもたちに
							597	大人気のメニューです！
							597	
28	火	しいらの甘みそ揚げ キャベツのごまいりサラダ 豆腐のすまし汁	ハーベスト <small>(赤ちゃんポーロ)</small>	牛乳、しいら、木綿豆腐 ハム、みそ	米、上白糖、片栗粉、油 ごま	キャベツ、きゅうり、人参、葉ねぎ しょうが	392	
							492	
							492	
29	水	お楽しみ給食	お楽しみおやつ	牛乳、焼き豚、鶏卵 こしあん、かまぼこ	米、ホットケーキ粉、片栗粉 ごま油、中華麺	ほうれん草、みかん缶、白ねぎ 焼きのり	359	今月は「ひみつ」のラーメン
							448	やさん」と「おしくらまんじゅう」
							448	がテーマ絵本です！
30	木	ししゃも焼き 肉じゃが わかめの味噌汁	フルーチェ <small>(ヨーグルト)</small>	牛乳、フルーチェ、木綿豆腐 ししゃも、豚肉、みそ	米、じゃがいも、上白糖、油	玉ねぎ、人参、白ねぎ、グリーンピース わかめ	356	頭から？しつぽから？
							450	ししゃもはどこから食べますか？
							450	
31	金	ロールパン クリームシチュー 野菜サラダ、バナナ	鮭おにぎり <small>(おにぎり)</small>	牛乳、鶏肉、鮭フレーク	米、ロールパン、じゃがいも 油、上白糖、ごま とうもろこし	バナナ、玉ねぎ、人参、きゅうり キャベツ、ブロッコリー、白菜、しめじ	403	寒い日にはびつたりの
							537	クリームシチューが登場します
							537	

※エネルギー(kcal)は、上段が未満児、下段が以上児です ※おやつ欄、カッコ内は離乳食用おやつです

