

2025年 6月



maghouse lunch menu



日 (曜日)	メニュー	エネルギー源	たんぱく質源	ビタミン・ミネラル・その他	おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質
2 (月)	ご飯 鶏むね肉の中華風炒め キャベツとにんじんのスープ フルーツ	米 片栗粉 油、ごま油 じゃがいも	鶏むね肉	にんにく、玉ねぎ、チンゲン菜 パプリカ、オイスターソース、鶏がらだし キャベツ、にんじん、昆布、かつおだし オレンジ	バスク風チーズケーキ	493 kcal
					クリームチーズ、ヨーグルト 小麦粉	22.5 g 19.3 g
3 (火)	ハムときゅうりのちらし寿司 そばろあんかけ豆腐 さつまいもとにんじんの塩きんぴら	米 油 片栗粉 さつまいも	ハム 木綿豆腐 鶏ひき肉	きゅうり、コーン、のり しょうが、さやいんげん、昆布、かつおだし にんじん、塩麴	クレープシュゼット	489 kcal
					小麦粉、卵、牛乳、バター 油、オレンジジュース	19.4 g 17.5 g
4 (水)	ご飯 白身魚のチーズフライ 野菜添え 高野豆腐のすまし汁	米 小麦粉 パン粉 油	白身魚 粉チーズ 高野豆腐	かぼちゃ、アスパラガス 大根、わかめ、ねぎ、昆布、かつおだし	ココアアイスボックス	501 kcal
					小麦粉、バター、牛乳 ココアパウダー	21.1 g 17.3 g
5 (木)	ほうれん草とベーコンのクリームパスタ マセドアンサラダ	パスタ オリーブ油 小麦粉 さつまいも	ベーコン 牛乳	にんにく、ほうれん草、ぶなしめじ、玉ねぎ 固形スープ、きゅうり、にんじん	しらすおにぎり	495 kcal
					米、しらす、いりごま、青のり	17.7 g 13.9 g
6 (金)	ごま塩おにぎり BBQチキン&野菜 マカロニサラダ 【お弁当ランチ】	米、いりごま 油、いちごジャム マカロニ マヨドレ	鶏もも肉 ツナ	にんじん、ズッキーニ、かぼちゃ にんにく、しょうが、ケチャップ コーン、玉ねぎ	お麩のシュガーラスクとフルーツ	504 kcal
					お麩、バター、キウイフルーツ	22.1 g 17.2 g
9 (月)	あんかけ焼きそば きゅうりとトマトのごまサラダ 豆腐の中華スープ	焼きそば麺 油 片栗粉 すりごま、ごま油	豚肉 絹ごし豆腐	にんじん、キャベツ、にら、きくらげ 玉ねぎ、鶏がらだし トマト、きゅうり、ぶなしめじ	おかかご飯	494 kcal
					米、かつお節、いりごま	20.6 g 17.8 g
10 (火)	ご飯 鮭の香味マヨネーズ焼き スナップエンドウのおかか和え 根菜のみそ汁	米 油 マヨドレ すりごま	鮭	玉ねぎ、ドライパセリ スナップエンドウ、かつお節 ごぼう、にんじん、大根、煮干しだし、みそ	サモサ風	484 kcal
					じゃがいも、玉ねぎ、豚ひき肉 カレー粉、餃子の皮、油	22.6 g 19.9 g
11 (水)	ご飯 鶏肉と野菜の炒め煮 厚揚げのみそ汁 フルーツ	米 油 さといも	鶏もも肉 厚揚げ	大根、にんじん、しいたけ、絹さや 昆布、かつおだし、しょうが わかめ、玉ねぎ、みそ オレンジ	パイクロワッサン	496 kcal
					パイシート、グラニュー糖	20.5 g 19.0 g
12 (木)	ツナサンド ローストポテト添え トマトオニオンサラダ 豆乳チャウダー	食パン マヨドレ じゃがいも 油	ツナ ベーコン 豆乳	きゅうり トマト、玉ねぎ、ドライパセリ コーン、パプリカ、固形スープ	塩おにぎり	490 kcal
					米、のり	22.4 g 15.5 g
13 (金)	ご飯 魚の塩麴焼き ひじきの炒り豆腐 小松菜のみそ汁	米 油	鱈 木綿豆腐 鶏ひき肉	塩麴 ひじき、にんじん、さやいんげん 小松菜、玉ねぎ、昆布、かつおだし、みそ	きな粉トースト	486 kcal
					食パン、バター、きな粉	23.6 g 16.5 g
16 (月)	きつねうどん さつまいもの天ぷら にんじんときゅうりの浅漬け	うどん 油 さつまいも 小麦粉	油揚げ	小松菜、えのきたけ、ねぎ 昆布、かつおだし にんじん、きゅうり	ハムとコーンのドリア	520 kcal
					米、玉ねぎ、クリームコーン 油、ハム、チーズ、ドライパセリ	18.6 g 15.8 g

日 (曜日)	メニュー	エネルギー源	たんぱく質源	ビタミン・ミネラル・その他	おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質
17 (火)	ハヤシライス キャベツとレーズンのサラダ 【お誕生日会】	米 小麦粉 オリーブ油	豚もも肉 牛乳	玉ねぎ、にんじん、エリンギ、固形スープ ケチャップ、トマト缶、中濃ソース キャベツ、きゅうり、レーズン	バニラマフィン	536 kcal
					小麦粉、ベーキングパウダー 卵、バター、牛乳 バニラエッセンス	18.7 g 17.4 g
18 (水)	ご飯 魚の照り焼き ほうれん草のごまみそ和え 豆腐のすまし汁	米 油 いりごま	鮭 木綿豆腐	ほうれん草、にんじん、ぶなしめじ、みそ もやし、三つ葉、昆布、かつおだし	キャラメルおやつ	495 kcal
					さつまいも、バター、油	19.9 g 18.1 g
19 (木)	ご飯 鶏の南蛮漬け 粉ふき芋 きのこ油揚げのみそ汁	米 米粉 油 じゃがいも	鶏むね肉 油揚げ	にんじん、玉ねぎ、ピーマン 昆布、かつおだし えのきたけ、しいたけ、小ねぎ、みそ	フルーツとおせんべい	483 kcal
					バナナ、せんべい	22.2 g 11.5 g
20 (金)	豚肉と小松菜の和風パスタ スティック野菜	スパゲッティ オリーブ油 油	豚肉	小松菜、玉ねぎ、にんにく、昆布、かつおだし きゅうり、にんじん	ツナそぼろご飯	513 kcal
					米、ツナ	21.9 g 17.2 g
23 (月)	卵とレタスのチャーハン 鶏つくねと野菜の春雨スープ フルーツ	米 ごま油 片栗粉 春雨	卵 鶏ひき肉	レタス、しょうが、ねぎ にんじん、ごぼう、しいたけ、鶏がらだし キウイフルーツ	レーズン蒸しパン	488 kcal
					ホットケーキミックス、油 豆乳、レーズン	19.0 g 17.3 g
24 (火)	ご飯 豚肉のくわ焼き ほうれん草のお浸し 厚揚げとさつまいものみそ汁	米 油 さつまいも	豚肉 厚揚げ	ほうれん草、もやし、昆布、かつおだし ぶなしめじ、みそ	寒天入りフルーツポンチとクラッカー	492 kcal
					寒天、バナナ、オレンジ キウイフルーツ、レモン汁 クラッカー	20.1 g 17.8 g
25 (水)	白身魚のキャセロール ピクルス トースト	食パン じゃがいも 小麦粉、バター オリーブ油	白身魚 牛乳 チーズ	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、固形スープ 大根、きゅうり、セロリ	鶏ごぼうご飯	490 kcal
					米、鶏もも肉、ごぼう、油 昆布、かつおだし	23.5 g 15.9 g
26 (木)	ご飯 大豆のメンチカツ 温野菜 なすのみそ汁	米 小麦粉 パン粉 油	大豆 豚ひき肉	玉ねぎ、中濃ソース キャベツ、にんじん なす、ねぎ、わかめ、煮干しだし、みそ	ガーリックトースト	500 kcal
					食パン、オリーブ油、にんにく ドライパセリ	19.4 g 19.5 g
27 (金)	ごろごろ野菜のチキンカレー 3色サラダ 【クッキング】	米 油 じゃがいも 米粉	鶏もも肉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん 固形スープ、カレー粉、ケチャップ、中濃ソース トマト、キャベツ、コーン	ロシアンクッキー	504 kcal
					小麦粉、バター、牛乳 いちごジャム	17.2 g 15.8 g
30 (月)	けんちんうどん 小松菜のごま和え 煮豆	うどん 油 すりごま	鶏もも肉 金時豆	にんじん、ごぼう、ねぎ、しいたけ 昆布、かつおだし、小松菜	米粉と豆腐のきな粉ドーナツ	508 kcal
					米粉、片栗粉、ベーキングパウダー 絹ごし豆腐、油、きな粉	22.3 g 15.4 g

※基本調味料は、塩・醤油・砂糖・酢・料理酒・みりんです。前記以外の使用はその他の欄に記入しています。

※レシピ・試食はお申し出ください。

※メニューは園の行事・その他の都合(食材の仕入れなど)で多少変更する場合がございますので、ご了承ください。

※朝おやつは牛乳(80ml)です。午後のおやつ時は牛乳(100ml)がつかます。

	エネルギー	たんぱく質	脂質
今月の栄養価平均	498 kcal	20.7 g	16.9 g