

6月 給食献立表

エリア②未満

日	曜	午前	昼食	3時	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をとのえる	(その他の食品)	栄養量
1日	木	飲み物 お菓子	ごはん 鶏肉のパン粉焼き 切干大根のさっぱり和え みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) ヨーグルト(ブルーベリージャム)	牛乳 かけうどん	鶏むね・ツナ缶・みそ ヨーグルト・スキムミルク 普通牛乳・豚小間	お菓子・米・マヨネーズ パン粉・調合油・白ごま 上白糖・じゃがいも ブルーベリージャム・干しうどん	切干しいたご・キャベツ にんじん・たまねぎ	飲み物・食塩・こしょう しょうゆ・穀物酢・だし みりん	エネルギー(kcal) 464 たんぱく質(g) 22.9 脂質(g) 12 カルシウム(mg) 226 鉄(mg) 1.3 食塩相当量(g) 2.1
2日	金	飲み物 お菓子	カレーライス パンサンスー オレンジ	牛乳 ヨーグルトゼリー	豚小間・スキムミルク 普通牛乳・飲むヨーグルト	お菓子・米・じゃがいも 調合油・無塩バター 薄力粉・普通春雨・上白糖 ごま油	にんじん・たまねぎ・きゅうり オレンジ・粉寒天 みかん缶【国産】	飲み物・カレー粉・水 コンソメ・トマトケチャップ 中濃ソース・食塩・穀物酢 しょうゆ	エネルギー(kcal) 422 たんぱく質(g) 12.6 脂質(g) 12.2 カルシウム(mg) 223 鉄(mg) 0.9 食塩相当量(g) 0.9
3日 17日	土	飲み物 お菓子	ごはん 豚肉のマーマレード焼き ブロッコリーのおかかマヨ みそ汁(大根・油揚げ) グレープゼリー	牛乳 きな粉スコーン	豚小間・かつお削り節 油揚げ・みそ・普通牛乳 きな粉・牛乳	お菓子・米・薄力粉 マーマレード・調合油 マヨネーズ・グレープゼリー 上白糖	ブロッコリー・にんじん コーン冷凍・大根	飲み物・しょうゆ・だし ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 520 たんぱく質(g) 20.2 脂質(g) 18.3 カルシウム(mg) 209 鉄(mg) 3.1 食塩相当量(g) 1
5日 19日	月	飲み物 お菓子	チンジャオロース丼 かぼちゃのサラダ 中華スープ(玉ねぎ・ほうれん草) オレンジ	牛乳 にんじん入り オレンジゼリー	豚小間・普通牛乳 ゼラチン	お菓子・米・かたくり粉 じゃがいも・調合油 上白糖・ごま油・マヨネーズ	にんじん・ピーマン・かぼちゃ たまねぎ・グリーンピース冷凍 ほうれん草・オレンジ オレンジジュース	飲み物・食塩・料理酒 しょうゆ・穀物酢・こしょう 水・鶏ガラスープ顆粒	エネルギー(kcal) 412 たんぱく質(g) 15.1 脂質(g) 10.3 カルシウム(mg) 172 鉄(mg) 1.2 食塩相当量(g) 0.9
6日 20日	火	飲み物 お菓子	ごはん 豆腐のつくね焼き(卵なし) 切干大根の煮物 みそ汁(麩・チンゲン菜) りんご	牛乳 ジャムサンドケーキ	木綿豆腐・鶏ひき肉 スキムミルク・油揚げ・みそ 普通牛乳・調整豆乳	お菓子・米・調合油 パン粉・上白糖・小町麩 おトケキックス いちごジャム	にんじん・たまねぎ・ひじき 切干しいたご・さやいんげん チンゲンサイ・りんご	飲み物・水・しょうゆ 食塩・だし・みりん	エネルギー(kcal) 499 たんぱく質(g) 16.6 脂質(g) 17.2 カルシウム(mg) 258 鉄(mg) 2 食塩相当量(g) 1.1
7日 21日	水	飲み物 お菓子	ハヤシライス 鶏ささみとキャベツのサラダ マスカットゼリー	牛乳 おかず蒸しパン	豚小間・ささ身・普通牛乳 牛乳・ベーコン	お菓子・米・調合油 無塩バター・薄力粉 上白糖・ごま油 マスカットゼリー おトケキックス	たまねぎ・にんじん・キャベツ ミックスベジタブル	飲み物・水 トマトピューレー トマトケチャップ・ウスターソース 食塩・コンソメ・穀物酢	エネルギー(kcal) 491 たんぱく質(g) 17.5 脂質(g) 16.3 カルシウム(mg) 204 鉄(mg) 1.8 食塩相当量(g) 1.1
8日 22日	木	飲み物 お菓子	ごはん 魚のタンドリー焼き ミックスベジタブルソテー みそ汁(高野豆腐・玉ねぎ) ヨーグルト	牛乳 おからクッキー(卵なし)	ます・ヨーグルト・高野豆腐 みそ・ヨーグルト・普通牛乳 おからパウダー・調整豆乳	お菓子・米・パン粉 調合油・じゃがいも 薄力粉・上白糖	にんじん・さやいんげん コーン冷凍・たまねぎ	飲み物・おろしにんにく しょうが・カレー粉・食塩 トマトケチャップ・こしょう・だし	エネルギー(kcal) 566 たんぱく質(g) 23 脂質(g) 21.4 カルシウム(mg) 297 鉄(mg) 5.2 食塩相当量(g) 1.1
9日	金	飲み物 お菓子	ゆかりごはん 豆腐チャンプルー(卵なし) キャベツの胡麻酢和え みそ汁(かぼちゃ・麩) オレンジ	牛乳 あじさいゼリー	木綿豆腐・豚小間 かつお削り節・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・かたくり粉 調合油・白ごま・上白糖 小町麩	ピーマン・にんじん・たまねぎ キャベツ・さやいんげん かぼちゃ・オレンジ・粉寒天 グレープジュース	飲み物・ゆかり・しょうが 料理酒・食塩 鶏ガラスープ顆粒・しょうゆ 穀物酢・だし・水	エネルギー(kcal) 372 たんぱく質(g) 14.1 脂質(g) 9.5 カルシウム(mg) 239 鉄(mg) 1.8 食塩相当量(g) 1
10日 24日	土	飲み物 お菓子	鶏の照り焼き丼 春雨の甘酢和え みそ汁(高野豆腐・大根) グレープゼリー	牛乳 混ぜ込みいなり	鶏もも・高野豆腐・みそ 普通牛乳・油揚げ	お菓子・米・白ごま・調合油 普通春雨・上白糖・ごま油 グレープゼリー	キャベツ・にんじん・コーン冷凍 大根・刻みのり	飲み物・しょうゆ・料理酒 みりん・しょうが・穀物酢 食塩・だし	エネルギー(kcal) 487 たんぱく質(g) 18.9 脂質(g) 10.8 カルシウム(mg) 199 鉄(mg) 2.8 食塩相当量(g) 1.5
12日 26日	月	飲み物 お菓子	ミートソーススパゲティ ポテトサラダ 野菜スープ(キャベツ・玉ねぎ) ピーチゼリー	牛乳 おやつチャーハン	豚ひき肉・普通牛乳 鶏ひき肉	お菓子・スパゲティ・調合油 薄力粉・じゃがいも マヨネーズ・ピーチゼリー・米 白ごま	にんじん・たまねぎ グリーンピース冷凍・キャベツ コーン冷凍	飲み物・水・トマトケチャップ 中濃ソース・食塩・こしょう 穀物酢・コンソメ・しょうゆ	エネルギー(kcal) 545 たんぱく質(g) 19.7 脂質(g) 16.8 カルシウム(mg) 188 鉄(mg) 2.4 食塩相当量(g) 2
13日 27日	火	飲み物 お菓子	ごはん キャベツのメンチカツ(卵なし) トマトとしめじのマリネ みそ汁(豆腐・わかめ) オレンジ	牛乳 野菜もち	豚ひき肉・スキムミルク・ツナ缶 絹ごし豆腐・みそ 普通牛乳・調整豆乳 きな粉	お菓子・米・パン粉 薄力粉・調合油・上白糖 米粉	キャベツ・トマト・ぶなしめじ かつわかめ・にんじん・オレンジ	飲み物・食塩・水 こしょう・穀物酢・バセリ だし	エネルギー(kcal) 510 たんぱく質(g) 16.7 脂質(g) 20.1 カルシウム(mg) 200 鉄(mg) 1.7 食塩相当量(g) 1
14日 28日	水	飲み物 お菓子	ごはん さわらの味噌煮 いんげんと人参のソテー 吉野汁 ヨーグルト(いちごジャム)	牛乳 肉みそうどん	さわかみ・みそ・豚小間 ヨーグルト・スキムミルク 普通牛乳・豚ひき肉	お菓子・米・薄力粉 上白糖・調合油 じゃがいも・かたくり粉 いちごジャム・干しうどん	さやいんげん・にんじん・大根 ほうれん草・ねぎ・ピーマン	飲み物・だし・料理酒 しょうが・しょうゆ・食塩 こしょう・水・みりん	エネルギー(kcal) 492 たんぱく質(g) 22.9 脂質(g) 15.1 カルシウム(mg) 216 鉄(mg) 1.3 食塩相当量(g) 2.1
15日 29日	木	飲み物 お菓子	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草とひじきの胡麻和え みそ汁(豆腐・たまねぎ) オレンジ	牛乳 えだまめパン	鶏もも・木綿豆腐・みそ 普通牛乳・粉チーズ・牛乳	お菓子・米・薄力粉 上白糖・白ごま おトケキックス・調合油	切干しいたご・にんじん ほうれん草・ひじき・たまねぎ オレンジ・えだまめ	飲み物・しょうが・料理酒 穀物酢・しょうゆ・水・だし	エネルギー(kcal) 442 たんぱく質(g) 19.9 脂質(g) 12.8 カルシウム(mg) 272 鉄(mg) 1.8 食塩相当量(g) 1.2
16日 30日	金	飲み物 お菓子	食パン マカロニグラタン 小松菜としらすのサラダ 野菜スープ(じゃが芋・コーン) りんご	牛乳 ツナの炊き込みごはん	鶏もも・スキムミルク しらす干し・普通牛乳 ツナ缶	お菓子・食パン・マカロニ 無塩バター・薄力粉 パン粉・調合油・上白糖 じゃがいも・米	たまねぎ・こまつな・にんじん コーン冷凍・りんご・えのきたけ グリーンピース冷凍	飲み物・水・食塩・コンソメ 穀物酢・しょうゆ・みりん	エネルギー(kcal) 449 たんぱく質(g) 17.7 脂質(g) 13 カルシウム(mg) 259 鉄(mg) 2.1 食塩相当量(g) 1.7
23日	金	飲み物 お菓子	ゆかりごはん 豆腐チャンプルー(卵なし) キャベツの胡麻酢和え みそ汁(かぼちゃ・麩) オレンジ	牛乳 ヨーグルトゼリー	木綿豆腐・豚小間 かつお削り節・みそ 普通牛乳・飲むヨーグルト	お菓子・米・かたくり粉 調合油・白ごま・上白糖 小町麩	ピーマン・にんじん・たまねぎ キャベツ・さやいんげん かぼちゃ・オレンジ・粉寒天 みかん缶【国産】	飲み物・ゆかり・しょうが 料理酒・食塩 鶏ガラスープ顆粒・しょうゆ 穀物酢・だし・水	エネルギー(kcal) 375 たんぱく質(g) 14.7 脂質(g) 9.6 カルシウム(mg) 258 鉄(mg) 1.5 食塩相当量(g) 1
誕生日献立	飲み物 お菓子	かたつむりハンバーグランチ 春雨の甘酢和え みそ汁(大根・油揚げ) 冷凍みかん	牛乳 ピーチケーキ	豚ひき肉 スキムミルク・油揚げ みそ・普通牛乳 牛乳・ホイップクリーム	お菓子・米 調合油・パン粉 上白糖・マヨネーズ 普通春雨・ごま油 薄力粉	たまねぎ・えだまめ にんじん・キャベツ コーン冷凍・大根 冷凍みかん・もも缶詰 ヨーグルト	飲み物・水 食塩・こしょう・だし しょうゆ・穀物酢 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 555 たんぱく質(g) 17.8 脂質(g) 21.5 カルシウム(mg) 229 鉄(mg) 1.7 食塩相当量(g) 1.3	

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅を試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。  
※都合により献立・食材を変更することがあります。



献立一覧表



2023年6月 [昼食]

\*昼食にはデザートがつきます\*



オレンジ



ヨーグルト (ベリー)



マスカットゼリー



カップヨーグルト (ソフール)



ヨーグルト (いちご)



ピーチゼリー



グレープゼリー



りんご

1(木)



ごはん  
鶏肉のパン粉焼き  
切干大根のさっぱり和え  
みそ汁 (じゃがいも・玉ねぎ)  
ヨーグルト (ブルーベリージャム)

2(金)



カレーライス  
パンサンスー  
オレンジ

3(土)



ごはん  
豚肉のマーマレード焼き  
ブロッコリーのおかかマヨ  
みそ汁 (大根・油揚げ)  
グレープゼリー

5(月)



チンジャオロース丼  
かぼちゃのサラダ  
中華スープ (玉ねぎ・ほうれんそう)  
オレンジ

6(火)



ごはん  
豆腐のつくね焼き (卵なし)  
切干大根の煮物  
みそ汁 (麩・チンゲン菜)  
りんご

7(水)



ハヤシライス  
鶏ささみとキャベツのサラダ  
マスカットゼリー

8(木)



ごはん  
魚のタンドリー焼き  
ミックスベジタブルソテー  
みそ汁 (高野豆腐・玉ねぎ)  
ヨーグルト

9(金)



ゆかりごはん  
豆腐チャンプルー (卵なし)  
キャベツの胡麻酢和え  
みそ汁 (かぼちゃ・麩)  
オレンジ

10(土)



鶏の照り焼き丼  
春雨の甘酢和え  
みそ汁 (高野豆腐・大根)  
グレープゼリー

12(月)



ミートソーススパゲティ  
ポテトサラダ  
野菜スープ (キャベツ・玉ねぎ)  
ピーチゼリー

13(火)



ごはん  
キャベツのメンチカツ (卵なし)  
トマトとしめじのマリネ  
みそ汁 (豆腐・わかめ)  
オレンジ

14(水)



ごはん  
さわらの味噌煮  
いんげんと人参のソテー  
吉野汁  
ヨーグルト (いちごジャム)

15(木)



ごはん  
鶏肉のさっぱり煮  
ほうれん草とひじきの胡麻和え  
みそ汁 (豆腐・玉ねぎ)  
オレンジ

16(金)



食パン  
マカロニグラタン  
小松菜としらすのサラダ  
野菜スープ (じゃが芋・コーン)  
りんご

17(土)



ごはん  
豚肉のマーマレード焼き  
ブロッコリーのおかかマヨ  
みそ汁 (大根・油揚げ)  
グレープゼリー

2023年6月 [昼食]

献立一覧表

19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)
 <p>チンジャオロース丼 かぼちゃのサラダ 中華スープ (玉ねぎ・ほうれんそう) オレンジ</p>	 <p>ごはん 豆腐のつくね焼き (卵なし) 切干大根の煮物 みそ汁 (麩・チンゲン菜) りんご</p>	 <p>ハヤシライス 鶏ささみとキャベツのサラダ マスカットゼリー</p>	 <p>ごはん 魚のタンドリー焼き ミックスベジタブルソテー みそ汁 (高野豆腐・玉ねぎ) ヨーグルト</p>	 <p>ゆかりごはん 豆腐チャンプルー (卵なし) キャベツの胡麻酢和え みそ汁 (かぼちゃ・麩) オレンジ</p>	 <p>鶏の照り焼き丼 春雨の甘酢和え みそ汁 (高野豆腐・大根) グレープゼリー</p>
26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	
 <p>ミートソーススパゲティ ポテトサラダ 野菜スープ (キャベツ・玉ねぎ) ピーチゼリー</p>	 <p>ごはん キャベツのメンチカツ (卵なし) トマトとしめじのマリネ みそ汁 (豆腐・わかめ) オレンジ</p>	 <p>ごはん さわらの味噌煮 いんげんと人参のソテー 吉野汁 ヨーグルト (いちごジャム)</p>	 <p>ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草とひじきの胡麻和え みそ汁 (豆腐・玉ねぎ) オレンジ</p>	 <p>食パン マカロニグラタン 小松菜としらすのサラダ 野菜スープ (じゃが芋・コーン) りんご</p>	

\*昼食にはデザートがつきます\*














\*都合により献立を変更することがあります。

\*画像はイメージです。

2023年6月 [3時おやつ]

〇〇 献立一覧表 〇〇

2023年6月 [3時おやつ]				1 (木)	2 (金)	3 (土)
<p>*おやつ飲み物は牛乳がつきます*</p>  <p>牛乳</p>				 <p>牛乳 かけうどん</p>	 <p>牛乳 ヨーグルトゼリー</p>	 <p>牛乳 きな粉スコーン</p>
		5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)
 <p>牛乳 にんじん入りオレンジゼリー</p>	 <p>牛乳 ジャムサンドケーキ</p>	 <p>牛乳 おかず蒸しパン</p>	 <p>牛乳 おからクッキー (卵なし)</p>	 <p>牛乳 あじさいゼリー</p>	 <p>牛乳 混ぜ込みいなり</p>	
12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)	
 <p>牛乳 おやつチャーハン</p>	 <p>牛乳 野菜もち</p>	 <p>牛乳 肉みそうどん</p>	 <p>牛乳 えだまめパン</p>	 <p>牛乳 ツナの炊き込みごはん</p>	 <p>牛乳 きな粉スコーン</p>	
19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)	
 <p>牛乳 にんじん入りオレンジゼリー</p>	 <p>牛乳 ジャムサンドケーキ</p>	 <p>牛乳 おかず蒸しパン</p>	 <p>牛乳 おからクッキー (卵なし)</p>	 <p>牛乳 ヨーグルトゼリー</p>	 <p>牛乳 混ぜ込みいなり</p>	
26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)		
 <p>牛乳 おやつチャーハン</p>	 <p>牛乳 野菜もち</p>	 <p>牛乳 肉みそうどん</p>	 <p>牛乳 えだまめパン</p>	 <p>牛乳 ツナの炊き込みごはん</p>		

\*都合により献立を変更することがあります

\*画像はイメージです