

# 6月 給食献立表

令和5年

幼児

日	曜	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)
1	木	ごはん さばの味噌煮 きざみのり和え すまし汁	自然素材のお菓子 牛乳	さば・普通牛乳	米・たけや味噌・こうじ味噌 車糖・自然素材のお菓子	しょうが・はくさい・キャベツ にんじん・キザミノリ たまねぎ・カットわかめ	清酒・本みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・食塩 かつお・昆布だし
2	金	イエローロール ポトフ 大豆サラダ 果物 牛乳	おかかおにぎり お茶	鶏もも・普通牛乳 かつお節	イエローロール・じゃがいも 顆粒コンソメ・大豆水煮 乾燥ひじき・マヨドレ・米	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ブロッコリー・きゅうり・バナナ	食塩・ケチャップ こいくちしょうゆ・本みりん 番茶
3	土	チャーハン スープ	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ	米・ごま油・顆粒コンソメ じゃがいも 自然素材のお菓子	たまねぎ・青ピーマン・にんじん 生しいたけ	こいくちしょうゆ・食塩・番茶
5	月	ごはん さわらのカレー風味焼き ごま和え みそ汁	みたらし団子 牛乳	さわら・ソフト豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・白味噌・いりごま・麩 白玉粉・上新粉・車糖 かたくり粉	しょうが・キャベツ・にんじん りよくとうもやし・カットわかめ	清酒・本みりん・カレー粉 こいくちしょうゆ 煮干しだし
6	火	ごはん 肉じゃが きゅうりの浅漬け みそ汁	パインケーキ 牛乳	ソフト豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	米・牛肉・じゃがいも しらたき・冷凍いんげん 車糖 ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ きゅうり・カットわかめ パインアップル缶	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん 清酒・昆布茶・食塩 煮干しだし かつお・昆布だし
7	水	ごはん 鶏の照り焼き ナムル スープ	フライドポテト 牛乳	鶏もも・普通牛乳	米・車糖・いりごま・ごま油 顆粒コンソメ・じゃがいも 調合油	しょうが・ほうれんそう りよくとうもやし・にんじん・大根 たまねぎ	こいくちしょうゆ・本みりん 清酒・食塩
8	木	カレーライス サラダ	小豆寒天 牛乳	こしあん・普通牛乳	米・牛肉・じゃがいも 薄力粉・フイヨン・調合油	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ キャベツ・きゅうり・みかん缶 寒天	ケチャップ・カレー粉 中濃ソース・食塩・穀物酢 番茶
9	金	ハニーロール 牛肉のトマト煮込み 春雨サラダ 型抜きチーズ 牛乳	自然素材のお菓子 お茶	型抜きチーズ・普通牛乳	ハニーロール・牛肉 じゃがいも・フイヨン 普通はるさめ・車糖・ごま油 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ブロッコリー・トマトホール缶 きゅうり	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩 こいくちしょうゆ・穀物酢 番茶
10	土	炊き込みご飯 みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	鶏もも・油揚げ 淡色辛みそ	米・板こんにゃく 自然素材のお菓子	れんこん・にんじん・ぶなしめじ たまねぎ	本みりん・こいくちしょうゆ 煮干しだし・うすくちしょうゆ・食塩 清酒・かつお・昆布だし・番茶
12	月	ごはん 鮭の塩焼き ひじき煮 すまし汁	自然素材のお菓子 牛乳	鮭・油揚げ・普通牛乳	米・乾燥ひじき・車糖 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ グリーンピース・カットわかめ 糸みつば	清酒・食塩 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・本みりん かつお・昆布だし
13	火	牛丼 みそ汁	黒ごまクッキー 牛乳	淡色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	米・牛肉・しらたき・車糖 薄力粉・上新粉 無塩バター・いりごま すりごま	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ はくさい・えのきたけ・葉ねぎ	かつお・昆布だし・本みりん こいくちしょうゆ 煮干しだし うすくちしょうゆ・清酒 ベーキングパウダー
14	水	ごはん 高野豆腐の含め煮 ゆかり和え みそ汁	フルーツ寒天 牛乳	凍り豆腐・鶏もも ソフト豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	米・冷凍いんげん・車糖	にんじん・大根・乾しいたけ はくさい・りよくとうもやし ゆかりふりかけ・カットわかめ パインアップル缶・もも缶 みかん缶・寒天	本みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・清酒 かつお・昆布だし 煮干しだし
15	木	ごはん たらのマヨドレ焼き きざみのり和え みそ汁	自然素材のお菓子 牛乳	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳	米・マヨドレ・じゃがいも 自然素材のお菓子	しょうが・はくさい・キャベツ にんじん・キザミノリ カットわかめ	清酒・食塩 本みりん 煮干しだし こいくちしょうゆ
16	金	ごはん 鶏肉の唐揚げ サラダ スープ	りんごケーキ 牛乳	鶏もも・鶏卵・普通牛乳	米・かたくり粉・調合油 冷凍コーン・顆粒コンソメ ホットケーキミックス・車糖	しょうが・キャベツ・きゅうり にんじん・たまねぎ・カットわかめ りんご	清酒・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・食塩 穀物酢
17	土	中華おこわ スープ	自然素材のお菓子 お茶	鶏もも	米・米・顆粒鶏ガラ・ごま油 いりごま・顆粒コンソメ 自然素材のお菓子	にんじん・たけのこ水煮 根深ねぎ・乾しいたけ・しょうが カットわかめ・たまねぎ	こいくちしょうゆ・本みりん 食塩・番茶
19	月	ごはん 煮魚 ゆかり和え みそ汁	自然素材のお菓子 牛乳	あかうお・ソフト豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖 自然素材のお菓子	しょうが・はくさい・きゅうり にんじん・ゆかりふりかけ カットわかめ・葉ねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・清酒 本みりん・煮干しだし
20	火	ごはん 八宝菜 おかか和え みそ汁	小豆ケーキ 牛乳	豚もも・かつお節 淡色辛みそ・普通牛乳	米・冷凍いんげん・顆粒鶏ガラ かたくり粉・ごま油 ホットケーキミックス ゆで小豆パウチ	はくさい・たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・きゅうり・キャベツ ぶなしめじ・葉ねぎ	清酒・こいくちしょうゆ 本みりん・煮干しだし 食塩
21	水	ごはん 回鍋肉 きゅうりの中華和え スープ	じゃがもちくん 牛乳	豚もも・絹揚げ 赤色甘みそ・普通牛乳	米・顆粒鶏ガラ・車糖 ごま油・顆粒コンソメ じゃがいも・無塩バター かたくり粉	キャベツ・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・きゅうり・はくさい 葉ねぎ	清酒・こいくちしょうゆ 本みりん・食塩
22	木	ごはん さわらの照り焼き ひじきサラダ みそ汁	みかんゼリー 牛乳	さわら・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・乾燥ひじき 冷凍コーン・ごま油	きゅうり・キャベツ・にんじん 西洋かぼちゃ・たまねぎ みかん缶・寒天	こいくちしょうゆ・本みりん 清酒・穀物酢 煮干しだし
23	金	丸パン 具たくさんスープ ツナサラダ 種なしブルー 牛乳	五平餅おやき お茶	鶏もも・ノンオイルツナ缶 普通牛乳・赤色甘みそ	丸パン・顆粒コンソメ マヨドレ・米・車糖 たけや味噌・すりごま	西洋かぼちゃ・にんじん たまねぎ・大根・ぶなしめじ ブロッコリー・きゅうり 種無しブルー キャベツ	食塩・穀物酢・本みりん 清酒・番茶
24	土	ピラフ スープ	自然素材のお菓子 お茶	鶏もも	米・顆粒コンソメ 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・青ピーマン エリンギ・カットわかめ	食塩・番茶
26	月	ごはん たらの西京焼き 切干大根の煮物 すまし汁	自然素材のお菓子 牛乳	まだら・油揚げ・普通牛乳	米・白味噌 冷凍グリーンピース・車糖 自然素材のお菓子	切干しだいこん・にんじん 乾しいたけ・ほうれんそう たまねぎ	清酒・本みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・食塩 かつお・昆布だし
27	火	ごはん 牛肉の時雨煮 酢の物 みそ汁	バナナケーキ 牛乳	淡色辛みそ・普通牛乳	米・牛肉・しらたき 冷凍いんげん・車糖 ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ きゅうり・カットわかめ・キャベツ えのきたけ・バナナ	清酒・こいくちしょうゆ 本みりん・穀物酢・食塩 かつお・昆布だし 煮干しだし
28	水	ごはん 麻婆豆腐 和え物 スープ	きな粉クッキー 牛乳	赤色甘みそ・鶏卵・きな粉 普通牛乳	米・合挽ミンチ・絞豆腐 顆粒コンソメ・車糖・ごま油 かたくり粉・冷凍コーン 薄力粉・上新粉 無塩バター	たまねぎ・にんじん・生しいたけ 青ピーマン・ほうれんそう きゅうり・カットわかめ	本みりん 清酒・食塩 ベーキングパウダー こいくちしょうゆ
29	木	ごはん 鮭の磯焼き おかか和え みそ汁	抹茶小豆団子 牛乳	鮭・かつお節・淡色辛みそ 普通牛乳	米・さつまいも・白玉粉 上新粉・ゆで小豆パウチ	あおりのり・キャベツ・大根 にんじん・ぶなしめじ・葉ねぎ きゅうり	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 本みりん・抹茶 煮干しだし
30	金	バターロール 鶏肉のオープン焼き スープ 牛乳	夕焼けおにぎり お茶	鶏もも・プロセスチーズ 普通牛乳	バターロールパン 顆粒コンソメ・米	たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん 西洋かぼちゃ・ブロッコリー りよくとうもやし・えのきたけ カットわかめ	ケチャップ・食塩 番茶 かつお・昆布だし

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
535 kcal	22.2 g	17.9 g	73.6 g	267 mg	2.3 mg	241 μg	0.41 mg	0.46 mg	33 mg	1.9 g

・材料入荷の都合により変更する場合があります。  
 ・牛乳は150cc～200ccを飲んでいただきます。  
 ・ホットケーキミックスは卵、乳製品不使用のものを使用しています。  
 ・B.Pとはベーキングパウダー(アルミ不使用)のことです。