6月 給食献立表

令和6年　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　幼児

日	曜	昼 食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	土	中華風おこわ みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	鶏もも・淡色辛みそ	米・もち米・顆粒鶏ガラ ごま油	にんじん・たけのこ水煮 根深ねぎ・乾しいたけ・しょうが たまねぎ・カットわかめ	こいくちしょうゆ・本みりん 番茶 煮干しだし
3	月	ごはん 鮭の塩焼き ひじき煮 みそ汁	さつま芋スティック 牛乳	鮭・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・乾燥ひじき・車糖・麩 さつまいも	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ グリンピース・なす りょくとうもやし	清酒・食塩 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・本みりん 煮干しだし かつお・昆布だし
4	火	ごはん 豚肉の生姜焼き ごま和え みそ汁	パインケーキ 牛乳	豚もも・ソフト豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・いりごま ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・まいたけ りんご・しょうが・キャベツ りょくとうもやし・カットわかめ パイン缶	本みりん・こいくちしょうゆ 煮干しだし
5	水	牛丼 みそ汁	クッキー 牛乳	油揚げ・淡色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	米・牛肉・しらたき・車糖 さつまいも・薄力粉・上新粉 無塩バター	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ぶなしめじ・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
6	木	ごはん さばの味噌焼き おかか和え すまし汁	みかんゼリー 牛乳	さば・かつお節・普通牛乳	米・たけや味噌・こうじ味噌 車糖	しょうが・キャベツ・きゅうり にんじん・ほうれんそう・たまねぎ 寒天	清酒・本みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・食塩 みかん缶 かつお・昆布だし
7	金	ハニーロール ポークビーンズ 春雨サラダ 種なしプルーン 牛乳	わかめおにぎり お茶	豚もも・普通牛乳	ハニーロール・じゃがいも 大豆水煮・顆粒コンソメ 普通はるさめ・マヨドレ・米 わかめふりかけ	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ トマトホール缶・きゅうり 種無しプルーン	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩・穀物酢 番茶
8	土	きつね丼 みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	油揚げ・淡色辛みそ	米・車糖・かたくり粉 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ カットわかめ	こいくちしょうゆ・煮干しだし うすくちしょうゆ・番茶 かつお・昆布だし
10	月	ごはん さわらの西京焼き 切干大根の煮物 みそ汁	コーン蒸しパン 牛乳	さわら・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・白味噌 冷凍グリンピース・車糖 じゃがいも・麩・薄力粉 調合油・冷凍コーン	切干しだいこん・にんじん 乾しいたけ・えのきたけ	清酒・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 ベーキングパウダー かつお・昆布だし
11	火	ごはん 鶏の照り焼き ナムル 中華スープ	一口ドーナツ 牛乳	鶏もも・ソフト豆腐 普通牛乳	米・車糖・いりごま・ごま油 冷凍コーン・顆粒鶏ガラ ホットケーキミックス 調合油	しょうが・ほうれんそう りょくとうもやし・にんじん はくさい・たまねぎ	こいくちしょうゆ・本みりん 清酒・食塩
12	水	ごはん 高野豆腐の含め煮 ゆかり和え みそ汁	ココアクッキー 牛乳	凍り豆腐・鶏もも ソフト豆腐・淡色辛みそ 鶏卵・普通牛乳	米・冷凍いんげん・車糖 薄力粉・上新粉 無塩バター	にんじん・大根・乾しいたけ はくさい・きゅうり・ゆかりふりかけ りょくとうもやし・ぶなしめじ	かつお・昆布だし・本みりん うすくちしょうゆ・煮干しだし こいくちしょうゆ・清酒 ベーキングパウダー ピュアココア
13	木	イエローロール 具だくさんスープ 大豆サラダ 型抜きチーズ 牛乳	菜めしおにぎり お茶	鶏もも・型抜きチーズ 普通牛乳	イエローロール・じゃがいも 顆粒コンソメ・大豆水煮 マヨドレ・米・菜飯ふりかけ	にんじん・たまねぎ・大根 ぶなしめじ・ブロッコリー キャベツ・きゅうり	食塩・穀物酢・番茶
14	金	ごはん 鶏肉の唐揚げ サラダ スープ お誕生日会	小豆ケーキ 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 ゆで小豆パウチ	しょうが・キャベツ・きゅうり にんじん・カットわかめ・たまねぎ	清酒・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・食塩 穀物酢
15	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 かつお・昆布だし・うすくちしょうゆ・食塩 清酒・煮干しだし・番茶
17	月	ごはん 煮魚 酢の物 みそ汁	抹茶蒸しパン 牛乳	あかうお・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・麩・薄力粉 調合油	しょうが・きゅうり・にんじん カットわかめ・西洋かぼちゃ 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・穀物酢・食塩 ベーキングパウダー 抹茶・煮干しだし
18	火	ごはん 肉じゃが きゅうりの浅漬け みそ汁	マドレーヌ 牛乳	油揚げ・淡色辛みそ・鶏卵 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 無塩バター	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ きゅうり・はくさい・ぶなしめじ	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
19	水	ごはん マーボー春雨 ごま和え スープ	フライドポテト 牛乳	赤みそ・普通牛乳	米・普通はるさめ 合挽ミンチ・車糖 顆粒コンソメ・いりごま じゃがいも・調合油	にんじん・たまねぎ・青ピーマン 生しいたけ・キャベツ・きゅうり えのきたけ・葉ねぎ	本みりん・こいくちしょうゆ 食塩
20	木	ごはん たらの照り焼き ひじきサラダ みそ汁	りんごケーキ 牛乳	まだら・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 ホットケーキミックス	しょうが・きゅうり・キャベツ にんじん・カットわかめ・たまねぎ りょくとうもやし・りんご	こいくちしょうゆ・本みりん 清酒・穀物酢 煮干しだし
21	金	バターロール 牛肉のトマト煮込み ツナサラダ 果物 牛乳	五平餅おやき お茶	ノンオイルツナ缶 普通牛乳・赤みそ	バターロールパン・牛肉 じゃがいも・ブイヨン マヨドレ・米・車糖 たけや味噌・すりごま	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・キャベツ・バナナ	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩・穀物酢 本みりん・番茶
22	土	ケチャップライス スープ	自然素材のお菓子 お茶	鶏もも	米・顆粒コンソメ じゃがいも 自然素材のお菓子	たまねぎ・生しいたけ・にんじん 青ピーマン	ケチャップ・食塩・番茶
24	月	ごはん 鮭の磯焼き 和え物 みそ汁	じゃがもちくん 牛乳	鮭・ソフト豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	米・じゃがいも・無塩バター かたくり粉	あおのり・こまつな・にんじん キャベツ・たまねぎ・葉ねぎ	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 本みりん・煮干しだし
25	火	ごはん なすと豚肉の味噌炒め ゆかり和え みそ汁	夕焼けおにぎり 牛乳	豚もも・赤みそ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・ごま油・車糖・麩	なす・たまねぎ・にんじん キャベツ・りょくとうもやし ゆかりふりかけ・カットわかめ えのきたけ	清酒・こいくちしょうゆ 本みりん・食塩 煮干しだし かつお・昆布だし
26	水	カレーライス サラダ 種なしプルーン	フルーツ寒天 牛乳	普通牛乳	米・牛肉・じゃがいも 薄力粉・ブイヨン 冷凍コーン・調合油	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ キャベツ・種無しプルーン パイン缶・もも缶・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
27	木	ごはん さわらの味噌マヨ焼き きざみのり和え みそ汁	黒ごまクッキー 牛乳	さわら・絹揚げ 淡色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	米・たけや味噌・マヨドレ 薄力粉・上新粉・車糖 無塩バター・いりごま すりごま	はくさい・キャベツ・にんじん キザミノリ・えのきたけ カットわかめ	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 本みりん・煮干しだし ベーキングパウダー
28	金	丸パン ポトフ さわやかサラダ 牛乳	ひじきおにぎり お茶	鶏もも・普通牛乳	丸パン・じゃがいも 顆粒コンソメ・調合油・米 乾燥ひじき・車糖	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ブロッコリー・キャベツ・きゅうり みかん缶	食塩・穀物酢・煮干しだし こいくちしょうゆ・番茶
29	土	豚丼 みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	豚もも・淡色辛みそ	米・車糖・かたくり粉 じゃがいも 自然素材のお菓子	にんじん・たまねぎ・生しいたけ 葉ねぎ	清酒・こいくちしょうゆ かつお・昆布だし・番茶 煮干しだし

☆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
547 kcal	22.5 g	18.9 g	77.0 g	261 mg	2.4 mg	240 μg	0.43 mg	0.45 mg	34 mg	1.8 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100～150ccを飲んでいます。
・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Iアルミ不使用)のことです。