

6月 給食献立表

令和8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 月	ごはん 鮭の塩焼き ひじき煮 みそ汁	ぶどうゼリー 牛乳	鮭・油揚げ・ソフト豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・乾燥ひじき・車糖・麩	たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・グリーンピース ぶどう飲料・寒天	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 煮干しだし
2 火	ごはん 牛肉の時雨煮 酢の物 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 いんげん・車糖 さつまいも・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 ぶなしめじ・きゅうり りょくとうもやし・えのきたけ 葉ねぎ	清酒・こいくちしょうゆ 本みりん・穀物酢・食塩 ベーキングパウダー かつお・昆布だし 煮干しだし
3 水	ごはん 高野豆腐の含め煮 ゆかり和え みそ汁	小豆ケーキ 牛乳	凍り豆腐・鶏もも 淡色辛みそ・普通牛乳	米・冷凍いんげん・車糖 ホットケーキミックス ゆで小豆パウチ	にんじん・大根・乾しいたけ はくさい・きゅうり 西洋かぼちゃ カットわかめ ゆかりふりかけ	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
4 木	ごはん さわらのカレー風味焼き おかか和え すまし汁	一口ドーナツ 牛乳	さわら・かつお節 ソフト豆腐・普通牛乳	米・白味噌 ホットケーキミックス 調合油	しょうが・キャベツ・大根 にんじん ほうれんそう たまねぎ きゅうり	清酒・本みりん・カレー粉 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
5 金	イエローロール 牛肉のトマト煮込み 春雨サラダ 種なしブルー 牛乳	わかめおにぎり お茶	普通牛乳	イエローロール・牛肉 じゃがいも・パイオン 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・フロッコリー トマトホール缶・きゅうり 種なしブルー	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩・穀物酢 番茶
6 土	炊き込みご飯 みそ汁	自然素材のお菓子 麦茶	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・麦茶・かつお・昆布だし
8 月	ごはん 煮魚 きざみのり和え みそ汁	じゃがもちくん 牛乳	あかうお・ソフト豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・じゃがいも 無塩バター・かたくり粉	しょうが・キャベツ にんじん キザミソリ・カットわかめ 葉ねぎ りょくとうもやし	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・清酒 本みりん・食塩 煮干しだし かつお・昆布だし
9 火	牛丼 みそ汁	りんごケーキ 牛乳	淡色辛みそ・普通牛乳	米・牛肉・しらたき・車糖 さつまいも ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・えのきたけ・葉ねぎ りんご缶	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
10 水	ごはん 回鍋肉 きゅうりの中華和え スープ	かぼちゃきな粉 牛乳	豚もも・絹揚げ・赤みそ きな粉・普通牛乳	米・顆粒コンソメ・車糖 ごま油	キャベツ・たまねぎ にんじん 三色ピーマン・きゅうり 大根・西洋かぼちゃ 干しぶどう	清酒・こいくちしょうゆ 本みりん・食塩
11 木	カレーライス さわやかサラダ 型抜きチーズ	クッキー 牛乳	型抜きチーズ・鶏卵 普通牛乳	米・牛肉・じゃがいも 薄力粉・パイオン・調合油 上新粉・車糖・無塩バター	たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・キャベツ・きゅうり	ケチャップ・カレー粉 中濃ソース・食塩 みかん缶・穀物酢 ベーキングパウダー
12 金	ハニーロール ポトフ 大豆サラダ 果物 牛乳	ゆかりおにぎり 麦茶	鶏もも・普通牛乳	ハニーロール じゃがいも 顆粒コンソメ・大豆水煮 マヨドレ・米	たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・フロッコリー キャベツ・きゅうり・バナナ ゆかりふりかけ	食塩・穀物酢・麦茶
13 土	チャーハン スープ	自然素材のお菓子 麦茶	鶏ミンチ	米・ごま油・顆粒コンソメ 冷凍コーン 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・りょくとうもやし	こいくちしょうゆ・食塩・麦茶
15 月	ごはん さばの味噌煮 酢の物 すまし汁	バナナケーキ 牛乳	さば・普通牛乳	米・たけや味噌・こじ味噌 車糖・麩 ホットケーキミックス	しょうが・きゅうり・にんじん カットわかめ・ほうれんそう バナナ	清酒・本みりん・穀物酢 こいくちしょうゆ・食塩 うすくちしょうゆ かつお・昆布だし
16 火	ごはん 鶏の照り焼き ナムル 中華スープ	小豆寒天 牛乳	鶏もも・こしあん・普通牛乳	米・車糖・いりごま・ごま油 冷凍コーン・顆粒鶏ガラ	しょうが・ほうれんそう りょくとうもやし・にんじん 白菜・たまねぎ・寒天	こいくちしょうゆ・本みりん 清酒・食塩
17 水	ごはん なすと豚肉の味噌炒め ごま和え みそ汁	きな粉クッキー 牛乳	豚もも・赤みそ・油揚げ 淡色辛みそ・鶏卵・きな粉 普通牛乳	米・ごま油・かたくり粉 車糖・いりごま・麩・薄力粉 上新粉・無塩バター	なす・たまねぎ にんじん・こまつな キャベツ・なめこ	清酒・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
18 木	ごはん 鮭の磯焼き ひじきサラダ みそ汁	フルーツミックス 牛乳	鮭・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・乾燥ひじき・冷凍コーン 車糖・ごま油	あおのり・きゅうり・キャベツ にんじん・なす りょくとうもやし・パイン缶 もも缶	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 穀物酢・みかん缶 煮干しだし
19 金	食パン 具だくさんスープ さつまいもサラダ 果物 牛乳	五平餅おやき 麦茶	鶏もも・普通牛乳・赤みそ	食パン・じゃがいも 顆粒コンソメ さつまいも・マヨドレ 米・車糖・たけや味噌 すりごま	にんじん・たまねぎ 大根・ぶなしめじ フロッコリー・きゅうり ミックス・りんご	食塩・穀物酢・本みりん 清酒・麦茶
20 土	ケチャップライス スープ	自然素材のお菓子 麦茶	鶏もも	米・顆粒コンソメ 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・キャベツ	ケチャップ・食塩・麦茶
22 月	ごはん さわらの西京焼き ゆかり和え みそ汁	フライドポテト 牛乳	さわら・淡色辛みそ 普通牛乳	米・白味噌 じゃがいも・調合油	はくさい・きゅうり・にんじん ゆかりふりかけ 西洋かぼちゃ たまねぎ・りょくとうもやし	清酒・本みりん こいくちしょうゆ・食塩 煮干しだし
23 火	ごはん たらの照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁	ココア蒸しパン 牛乳	まだら・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖 冷凍グリーンピース・薄力粉 調合油	しょうが・切干しいたけ にんじん・乾しいたけ 西洋かぼちゃ・えのきたけ 葉ねぎ	こいくちしょうゆ・本みりん 清酒・うすくちしょうゆ ベーキングパウダー ピュアココア・煮干しだし かつお・昆布だし
24 水	ごはん 筑前煮 きゅうりの浅漬け みそ汁	パインケーキ 牛乳	鶏もも・ソフト豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・板こんにゃく 冷凍いんげん 車糖・ホットケーキミックス	にんじん・ごぼう・れんこん 乾しいたけ・きゅうり・なめこ カットわかめ・パイン缶	清酒・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん 昆布茶・食塩 煮干しだし かつお・昆布だし
25 木	ごはん 赤魚のマヨドレ焼き きざみのり和え みそ汁	フルーツ寒天 牛乳	あかうお・淡色辛みそ 普通牛乳	米・マヨドレ じゃがいも	はくさい・キャベツ にんじん キザミソリ たまねぎ・ぶなしめじ パイン缶・もも缶・みかん缶 寒天	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 本みりん 煮干しだし
26 金	丸パン チキンカツ ポテトサラダ スープ 牛乳 	ゆかりおにぎり 麦茶	鶏むね・鶏卵・普通牛乳	丸パン・薄力粉・パン粉 調合油・じゃがいも 冷凍コーン・マヨドレ 顆粒コンソメ・米	きゅうり・にんじん 白菜・えのきたけ カットわかめ・ゆかりふりかけ	食塩・清酒・中濃ソース 穀物酢・麦茶
27 土	ピラフ スープ	自然素材のお菓子 麦茶	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	食塩・麦茶
29 月	ごはん たらのカレー風味焼き ごま和え みそ汁	みかんゼリー 牛乳	まだら・ソフト豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・白味噌・いりごま	しょうが・きゅうり・キャベツ にんじん・大根・寒天	清酒・本みりん・カレー粉 こいくちしょうゆ みかん缶 煮干しだし
30 火	ごはん 豚肉の生姜焼き 酢の物 みそ汁	ほうれんそう小豆ケーキ 牛乳	豚もも・淡色辛みそ 普通牛乳	米・冷凍いんげん・いりごま 車糖・麩 ホットケーキミックス ゆで小豆パウチ	たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・りんご・しょうが きゅうり・カットわかめ・白菜 えのきたけ・ほうれんそう	本みりん・こいくちしょうゆ 穀物酢・食塩 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 質	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
530 kcal	22.7 g	17.3 g	75.9 g	270 mg	2.4 mg	289 μg	0.39 mg	0.44 mg	28 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。