



6月 献立表



令和6年

誓和保育園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 土		肉野菜うどん 夏野菜のベイクドサラダ チーズ オレンジ 麦茶	星たべよ 麦茶	豚肉 チーズ	うどん じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 せんべい	白薬 人参 長ねぎ 昆布 ほうれん草 南瓜 スズキニ オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 塩 料理酒 穀物酢 麦茶
3 月	バナナ 麦茶	スパゲティボリタン かぼちゃサラダ バイナップル 麦茶	ぼたぼた焼き ヨーグルト 麦茶	ウインナー ヨーグルト	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ せんべい	バナナ 玉ねぎ ビーマン 南瓜 きゅうり レーズン バイナップル	麦茶 水 トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩
4 火	りんご 麦茶	【歯と口の健康週間】まご飯 ごぼうのかき揚げ 切干大根とささみのサラダ チーズ 麦茶	あじさいゼリー 麦茶	鶏肉 チーズ クリーム	米 押し麦 薄力粉 片栗粉 キャノーラ油 砂糖	りんご 玉ねぎ ごぼう 人参 青のり 切干大根 チンゲン菜 コーン ぶどうジュース アガー りんごジュース	麦茶 水 塩 穀物酢
5 水	りんご 麦茶	【芒種】野菜畑らし寿司 すまし汁 炒り鶏 メロン 麦茶	シュガーバイ ヨーグルト 麦茶	かつおフレーク 鶏卵 鶏肉 牛乳 ヨーグルト	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ キャノーラ油 小切麩 パイシート グラニュー糖	りんご きゅうり トマト 干しいたけ ほうれん草 もやし オレンジ 人参 さやいんげん メロン	麦茶 水 トマトケチャップ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ
6 木	りんご 麦茶	ご飯 車麩のチャンプルー ナムル オレンジ 麦茶	バナナパンケーキ リンゴジュース	豚肉	米 車麩 キャノーラ油 砂糖 ごま油 薄力粉	りんご 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり もやし オレンジ バナナ りんごジュース	麦茶 水 万能つゆ 料理酒 みりん風調味料 こいくちしょうゆ ペーキングパウダー
7 金	りんご 麦茶	ご飯 さわらのごま照り焼き 白菜のお浸し バナナ 麦茶	かぼちゃのビスケット ヨーグルト 麦茶	さわら かつお節 無糖ヨーグルト	米 砂糖 ごま 無塩バター 薄力粉	りんご 白菜 小松菜 人参 バナナ 南瓜	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 ペーキングパウダー
8 土		焼きそば 中華ドレッシング和え チーズ りんご 麦茶	アンパンマンせんべい 麦茶	豚肉 チーズ	蒸し中華麺 キャノーラ油 砂糖 ごま油 せんべい	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり もやし チンゲン菜 コーン りんご	中濃ソース 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 水
10 月	りんご 麦茶	ご飯 鶏肉の唐揚げ 野菜の塩炒め バイナップル 麦茶	ぼたぼた焼き ヨーグルト 麦茶	鶏肉 ヨーグルト	米 片栗粉 キャノーラ油 せんべい 砂糖	りんご しょうがが キャベツ 人参 パプリカ バイナップル	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩
11 火	バナナ 麦茶	ご飯 肉じゃが 白菜の梅和え りんご 麦茶	豆乳ココアプリン 麦茶	豚肉 豆乳	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖	バナナ 人参 玉ねぎ しらたき グリーンピース 白菜 ほうれん草 ねぎりめ りんご アガー	麦茶 水 万能つゆ みりん風調味料 ココア
12 水	りんご 麦茶	ご飯 ハンバーグ 人参ドレッシングサラダ バナナ 麦茶	マシュマロサンドクラッ カー ヨーグルト 麦茶	豚肉 木綿豆腐 ヨーグルト	米 パン粉 片栗粉 クラッカー マシュマロ 砂糖	りんご 玉ねぎ ブロッコリー もやし コーン バナナ	麦茶 水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング
13 木	りんご 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 かれの野菜あんかけ マカロニサラダ チーズ 麦茶	ジャムサンド リンゴジュース	味噌 かわいい チーズ	米 玄米 砂糖 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 食パン いちごジャム	りんご 干しいたけ 白菜 えのき茸 たら 昆布 玉ねぎ チンゲン菜 きゅうり 人参 りんごジュース	麦茶 水 塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料
14 金	りんご 麦茶	ご飯 ぎげし豆腐 なめたけ和え オレンジ 麦茶	コーン蒸しパン ヨーグルト 麦茶	木綿豆腐 鶏肉 鶏卵 無糖ヨーグルト	米 砂糖 薄力粉 キャノーラ油	りんご 人参 万能ねぎ 干しいたけ しょうが キャベツ 小松菜 なめ茸 オレンジ コーン	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 ペーキングパウダー
15 土		肉野菜うどん 夏野菜のベイクドサラダ チーズ バナナ 麦茶	マリービスケット 麦茶	豚肉 チーズ	うどん じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 ビスケット	白薬 人参 長ねぎ 昆布 ほうれん草 南瓜 スズキニ バナナ	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 塩 料理酒 穀物酢 麦茶
17 月	バナナ 麦茶	ご飯 ポークカレー フレンチサラダ りんご 麦茶	ソフトサラダ ヨーグルト 麦茶	豚肉 ヨーグルト	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 せんべい	バナナ 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン りんご	麦茶 水 カレールウ 穀物酢 塩
18 火	りんご 麦茶	ゆかりご飯 豚肉の味噌炒め 小松菜の煮浸し オレンジ 麦茶	青りんごゼリー 麦茶	豚肉 味噌 油揚げ	米 キャノーラ油 砂糖	りんご ゆかり 玉ねぎ 人参 グリーンピース 小松菜 白菜 オレンジ りんごジュース アガー	麦茶 水 料理酒 みりん風調味料 万能つゆ
19 水	りんご 麦茶	ご飯 チキンナゲット ブロッコリーともやしのマヨ和え チーズ 麦茶	蒸し大学芋 ヨーグルト 麦茶	鶏肉 木綿豆腐 チーズ ヨーグルト	米 パン粉 薄力粉 キャノーラ油 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 砂糖 ごま	りんご ブロッコリー もやし 人参	麦茶 水 塩 トマトケチャップ みりん風調味料 こいくちしょうゆ
20 木	りんご 麦茶	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 塩昆布和え バナナ 麦茶	ヨーグルトパン リンゴジュース	鶏肉 ヨーグルト	米 砂糖 強力粉 キャノーラ油	りんご にんにく しょうが キャベツ きゅうり 人参 塩昆布 バナナ りんごジュース	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 ペーキングパウダー 塩
21 金	りんご 麦茶	【夏至】あじと生姜の混ぜご飯 鶏肉の塩焼き オクラのおかか和え バイナップル 麦茶	お麩のきな粉ラスク ヨーグルト 麦茶	あじ 鶏肉 かつお節 きな粉 無糖ヨーグルト	米 ごま 小切麩 無塩バター 砂糖 グラニュー糖	りんご しょうがが きゅうり 白菜 オクラ 人参 バイナップル	麦茶 水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩
22 土		焼きそば 中華ドレッシング和え チーズ りんご 麦茶	ぼたぼた焼き 麦茶	豚肉 チーズ	蒸し中華麺 キャノーラ油 砂糖 ごま油 せんべい	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり もやし チンゲン菜 コーン りんご	中濃ソース 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶 水
24 月	りんご 麦茶	ご飯 さばの香り焼き 納豆和え オレンジ 麦茶	マリービスケット ヨーグルト 麦茶	さば 納豆 ヨーグルト	米 ごま油 ごま ビスケット 砂糖	りんご しょうがが にんにく 白菜 人参 小松菜 オレンジ	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん風調味料
25 火	りんご 麦茶	鶏肉と野菜の炒め丼 味噌汁 トマトドレッシングサラダ バイナップル 麦茶	ぶどうゼリー 麦茶	鶏肉 木綿豆腐 味噌	米 キャノーラ油 砂糖	りんご 玉ねぎ 人参 ビーマン 干しいたけ エリンギ チンゲン菜 昆布 キャベツ きゅうり バイナップル ぶどうジュース アガー	麦茶 水 万能つゆ みりん風調味料 料理酒 トマトドレッシング
26 水	りんご 麦茶	野菜パン ハンバーグ 大根のサラダ バナナ 麦茶	シュークリーム ヨーグルト 麦茶	豚肉 木綿豆腐 クリーム ヨーグルト	野菜パン パン粉 片栗粉 キャノーラ油 砂糖 シュー生地	りんご 玉ねぎ 大根 きゅうり コーン バナナ	麦茶 水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢
27 木	りんご 麦茶	ご飯 ポークカレー フレンチサラダ チーズ 麦茶	レーズンパンケーキ リンゴジュース	豚肉 チーズ	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 薄力粉	りんご 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン レーズン りんごジュース	麦茶 水 カレールウ 穀物酢 塩 ペーキングパウダー
28 金	バナナ 麦茶	ご飯 ちくわのカレー天ぷら 和風マヨ和え りんご 麦茶	クッキー ヨーグルト 麦茶	焼き竹輪 鶏卵 無糖ヨーグルト	米 薄力粉 キャノーラ油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 無塩バター	バナナ キャベツ きゅうり 人参 りんご	麦茶 水 カレー粉 こいくちしょうゆ
29 土		肉野菜うどん 夏野菜のベイクドサラダ チーズ バナナ 麦茶	ソフトサラダ 麦茶	豚肉 チーズ	うどん じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 せんべい	白薬 人参 長ねぎ 昆布 ほうれん草 南瓜 スズキニ バナナ	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 塩 料理酒 穀物酢 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳 目標量	462	16.2	12.8	225	1.5
児 平均量	418	13.6	12.4	126	0.9

☆ 園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。