



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
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力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 夏野菜のペイクドサラダ 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	白菜 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	スパゲティナポリタン かぼちゃサラダ バイナップル 麦茶 ヨーグルト	ぼたぼた焼き かじり干し 麦茶	ウインナー ヨーグルト 煮干し	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	玉ねぎ ビーマン 南瓜 きゅうり レーズン バイナップル	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 麦茶 水
4 火	【歯と口の健康週間】麦ご飯 こぼろのかき揚げ 切干大根とささみのサラダ チーズ 麦茶	あじさいゼリー かじり干し 麦茶	鶏肉 チーズ クリーム 煮干し	米 押し麦 薄力粉 片栗粉 キャノーラ油 砂糖	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	水 塩 穀物酢 麦茶
5 水	【芒種】野菜畑ちらし寿司 すまし汁 炒り鶏 メロン 麦茶 ヨーグルト	シュガーパイ かじり干し 牛乳	かつおフレーク 鶏卵 鶏肉 ヨーグルト 牛乳 煮干し	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ キャノーラ油 小切粒 パイシート グラニュー糖	きゅうり トマト 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 昆布 大根 人参 さやいんげん メロン	水 トマトケチャップ 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
6 木	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 かじり干し りんごジュース	豚肉 煮干し	米 車麩 キャノーラ油 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉	玉ねぎ 人参 ビーマン ほうれん草 もやし オレンジ バナナ りんごジュース	水 万能つゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ 麦茶 ペーキングパウダー
7 金	ご飯 さわらのごま照り焼き 白菜のお浸し バナナ 麦茶 ヨーグルト	かぼちゃのビスケット かじり干し 麦茶	さわら かつお節 ヨーグルト 煮干し	米 砂糖 ごま 無塩バター 薄力粉	白菜 小松菜 人参 バナナ 南瓜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 麦茶 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	ご飯 鶏肉の唐揚げ 野菜の塩炒め バイナップル 麦茶 ヨーグルト	ぼたぼた焼き かじり干し 麦茶	鶏肉 ヨーグルト 煮干し	米 片栗粉 キャノーラ油 砂糖 せんべい	しょうが キャベツ 人参 バブリカ バイナップル	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶
11 火	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 かじり干し 麦茶	豚肉 豆乳 煮干し	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖	人参 玉ねぎ しらたき グリンピース 白菜 ほうれん草 ねぎのり りんご アガー	水 万能つゆ みりん風調味料 麦茶 ココア
12 水	ご飯 ハンバーグ 人参ドレッシングサラダ バナナ 麦茶 ヨーグルト	マシュマロサンドクラッ カー かじり干し 牛乳	豚肉 木綿豆腐 ヨーグルト 煮干し 牛乳	米 バン粉 片栗粉 砂糖 クラッカー マシュマロ	玉ねぎ ブロッコリー もやし コーン バナナ	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 麦茶
13 木	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 かじり干し りんごジュース	味噌 かいり チーズ 煮干し	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	干しいたけ 白菜 えのき茸 いら 昆布 玉ねぎ チンゲン菜 きゅうり 人参 りんごジュース	水 塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料 麦茶
14 金	ご飯 ぎせい豆腐 なめたけ和え オレンジ 麦茶 ヨーグルト	コーン蒸しパン かじり干し 麦茶	木綿豆腐 鶏肉 鶏卵 ヨーグルト 煮干し	米 砂糖 薄力粉 キャノーラ油	人参 万能ねぎ 干しいたけ 昆布 キャベツ 小松菜 なめ茸 オレンジ コーン	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 麦茶 ペーキングパウダー
15 土	肉野菜うどん 夏野菜のペイクドサラダ 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	白菜 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	ご飯 ポークカレー フレンチサラダ りんご 麦茶 ヨーグルト	ソフトサラダ かじり干し 麦茶	豚肉 ヨーグルト 煮干し	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 せんべい	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン りんご	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶
18 火	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 かじり干し 麦茶	豚肉 味噌 油揚げ 煮干し	米 キャノーラ油 砂糖	ゆかり 玉ねぎ 人参 グリンピース 小松菜 白菜 オレンジ りんごジュース アガー	水 料理酒 みりん風調味料 万能つゆ 麦茶
19 水	ご飯 子キンナゲツ ブロッコリーともやしのマヨ和え チーズ 麦茶 ヨーグルト	蒸し大学芋 かじり干し 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 チーズ ヨーグルト 煮干し 牛乳	米 バン粉 薄力粉 キャノーラ油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 さつま芋 牛乳	ブロッコリー もやし 人参	水 塩 トマトケチャップ 味素 みりん風調味料 こいくちしょうゆ
20 木	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 かじり干し りんごジュース	鶏肉 ヨーグルト 煮干し	米 砂糖 強力粉 キャノーラ油	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	水 こいくちしょうゆ 穀物酢 みりん風調味料 麦茶 ペーキングパウダー 塩
21 金	【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 ヨーグルト	お麩のきな粉ラスク かじり干し 麦茶	あじ 鶏肉 かつお節 ヨーグルト きな粉 煮干し	米 ごま 砂糖 小切粒 無塩バター グラニュー糖	しょうが きゅうり 白菜 オクラ 人参 バイナップル	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
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	ご飯 さばの香り焼き 納豆和え オレンジ 麦茶 ヨーグルト	マリービスケット かじり干し 麦茶	さば 納豆 ヨーグルト 煮干し	米 ごま油 ごま 砂糖 ビスケット	しょうが にんにく 白菜 人参 小松菜 オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 麦茶
25 火	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 かじり干し 麦茶	鶏肉 木綿豆腐 味噌 煮干し	米 キャノーラ油 砂糖	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	水 万能つゆ みりん風調味料 料理酒 トマトドレッシング 麦茶
26 水	野菜ハン バーグ 大根のサラダ バナナ 麦茶 ヨーグルト	シュークリーム かじり干し 牛乳	豚肉 木綿豆腐 ヨーグルト クリーム 煮干し 牛乳	野菜ハン バン粉 片栗粉 キャノーラ油 砂糖 シュー生地	玉ねぎ 大根 きゅうり コーン バナナ	塩 トマトケチャップ 中濃ソース 水 穀物酢 麦茶
27 木	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 かじり干し りんごジュース	豚肉 チーズ 煮干し	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン レーズン りんごジュース	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶 ペーキングパウダー
28 金	ご飯 ちくわのカレー天ぷら 和風マヨ和え りんご 麦茶 ヨーグルト	クッキー かじり干し 麦茶	焼き竹輪 ヨーグルト 鶏卵 煮干し	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	キャベツ きゅうり 人参 りんご	水 カレー粉 こいくちしょうゆ 麦茶
29 土	肉野菜うどん 夏野菜のペイクドサラダ 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	白菜 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)
幼 目標量	566	19.8	15.7	270	1.6
児 平均量	517	18.5	16	209	1.2

☆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。