



6月 給食献立表



2023年

3歳以上児

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギーたんぱく質
1	木	クリスマスチキン ひじきと大豆の煮物 ミニトマト パイン缶 豆腐としめじのスープ	粉乳 ★お芋のストローパイ	鶏むね・豚もも・だいたい・油揚げ 木綿豆腐・煮干し・脱脂粉乳	三温糖・ごま油・薄力粉・コーンフレーク なたね油・大豆油・パイ皮 グラニュー糖・さつまいも	ほしひじき・たまねぎ・にんじん さやいんげん・ミニトマト パインアップル缶詰・ほんしめじ チンゲンサイ	466kcal 29.3g
2	金	筑前煮 春巻き オレンジ	粉乳 ★フレンチトースト	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ・脱脂粉乳 鶏卵・カル鉄牛乳	さといも・大豆油・三温糖・春巻き 食パン・無塩バター	にんじん・さやいんげん・たけのこ 生しいたけ・大根・ごぼう パレンシアオレンジ	461kcal 24.3g
3	土	焼きそば 南瓜とわかめの味噌汁 海苔佃煮	牛乳 原宿ドッグ	豚もも・蒸しかまぼこ・木綿豆腐 麦みそ・煮干し・普通牛乳	中華めん・大豆油・じゃがいも 原宿ドッグ ココアバナナFE	大根・にんじん・こまつな・青ピーマン キャベツ・りょうとうもやし・生しいたけ あおのり・西洋かぼちゃ・えのきたけ 葉ねぎ・のりのつくだ煮	428kcal 20.8g
5	月	なかよし汁 季節のがね ピーチゼリー	粉乳 ★アップルスweetポテト	豚もも・油揚げ・蒸しかまぼこ・鶏卵 脱脂粉乳・カル鉄牛乳・鶏卵 クリーム	なたね油・薄力粉・上新粉・大豆油 すりおろしゼリーピーチ さつまいも・三温糖・無塩バター	大根・にんじん・こまつな・たまねぎ ごぼう・生しいたけ・スナップえんどう・にら 西洋かぼちゃ・キャベツ・りんご	454kcal 19.6g
6	火	豚汁うどん 納豆 すいか	粉乳 ★ごま塩ビスケット	豚もも・油揚げ・麦みそ・糸引き納豆 脱脂粉乳・パルメザンチーズ・鶏卵 普通牛乳	うどん・さといも・薄力粉・アーモンド 無塩バター・三温糖・ごま	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・ごぼう ほんしめじ・すいか	459kcal 26.9g
7	水	魚のカレースパイス焼き 凉拌絲 ミニトマト パイン缶 韓国風スープ	粉乳 ★パンプキンドーナツ	まだい・鶏卵・ボンレスハム・厚揚げ 脱脂粉乳・絹ごし豆腐・きな粉	三温糖・かたくり粉・緑豆はるさめ ごま油・ごま・ホットケーキミックス・大豆油	しょうが・きゅうり・にんじん りょうとうもやし・ミニトマト パインアップル缶詰・味付けのり トウモロコシ・西洋かぼちゃ	457kcal 28.0g
8	木	豚肉と野菜の和風煮 松風焼き バナナ	粉乳 ★じゃこピザ	豚もも・厚揚げ・うずら卵水煮缶詰 蒸しかまぼこ・鶏ひき肉・木綿豆腐 麦みそ・脱脂粉乳・しらす干し ベーコン・エダムチーズ	さといも・じゃがいも・三温糖・大豆油 かたくり粉・ごま・ビザクラスト	にんじん・大根・ごぼう・さやいんげん たまねぎ・あおのり・バナナ・青ピーマン	475kcal 29.6g
9	金	鶏しそ天ぷら タルタルポテサラ トマト みかん缶 豆腐としめじのみそ汁	麦茶 ★五平餅 ★揚げ昆布	鶏むね・ボンレスハム・鶏卵・油揚げ 木綿豆腐・麦みそ・煮干し 赤色辛みそ	薄力粉・大豆油・じゃがいも・米・三温糖 ごま	しそ・たまねぎ・きゅうり・にんじん・トマト みかん缶詰・ぶなしめじ・えのきたけ 葉ねぎ・ま昆布	466kcal 24.1g
10	土	チャプチェ もずくともやしのスープ オレンジ	牛乳 チョコタルト	鶏卵・豚もも・厚揚げ・普通牛乳	緑豆はるさめ・大豆油・三温糖・ごま チョコタルト	にんじん・キャベツ・青ピーマン チンゲンサイ・たまねぎ・生しいたけ おきなわもずく・トウモロコシ・りょうとうもやし パレンシアオレンジ	458kcal 18.3g
12	月	かみなり汁 紫陽花揚げ メロン	粉乳 ★ポテトもち	豚もも・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ 豚ひき肉・はんぺん・脱脂粉乳	さといも・じゃがいも・なたね油 かたくり粉・食パン・三温糖・カステラ ミルクチョコレート	大根・ごぼう・にんじん・たまねぎ えだまめ・キャベツ・しょうが・メロン すいか	443kcal 25.1g
13	火	チキンピカタ カボチャサラダ ミニトマト コンソメスープ すいか	粉乳 ★ココアカップケーキ	鶏もも・鶏卵・脱脂粉乳・普通牛乳	薄力粉・大豆油・じゃがいも 無塩バター・三温糖	あおのり・西洋かぼちゃ・きゅうり にんじん・ほうれんそう・ミニトマト こまつな・えだまめ・えのきたけ・すいか	458kcal 25.8g
14	水	ぶりのパタポン酢焼き さっぱり酢の物 ミニトマト パイン缶 押し麦スープ	粉乳 ★マイマイクッキー 	ぶり・煮干し・鶏卵・ボンレスハム 木綿豆腐・脱脂粉乳	無塩バター・緑豆はるさめ・三温糖 ごま・押麦・薄力粉	りょうとうもやし・きゅうり・にんじん こまつな・オクラ・ミニトマト パインアップル缶詰・たまねぎ えのきたけ・葉ねぎ	484kcal 26.8g
15	木	冷やし中華 かみかみ揚げ りんごゼリー	ヤクルト ★バナナクレープ	ロースハム・鶏卵・鶏むね しらす干し・ホイップクリーム	中華めん・大豆油・三温糖・薄力粉 すりおろしりんごゼリー ヤクルト・クレープシート	きゅうり・にんじん・わかめ・みかん缶詰 さくらんぼ缶詰・ほしひじき・えだまめ バナナ	458kcal 16.0g
16	金	鶏レモンから揚げ スパサラダ ミニトマト キウイフルーツ ズッキーニのスープ	粉乳 ★かえるパン 	鶏もも・鶏卵・ボンレスハム・厚揚げ 煮干し・脱脂粉乳・焼き竹輪 ロースハム	かたくり粉・大豆油・スパゲッティ ロールパン	レモン・きゅうり・にんじん スナップえんどう・こまつな・ミニトマト キウイフルーツ・ズッキーニ・たまねぎ なす	451kcal 27.0g
17	土	和風カレー 福神漬け フルーツ和え	牛乳 ミニたい焼き	豚ひき肉・麦みそ・普通牛乳	じゃがいも・なたね油 ピーチあわせゼリー カクテルゼリー・ミニたい焼きカスタード	にんじん・たまねぎ・西洋かぼちゃ 青ピーマン・さやいんげん・福神漬 バナナ・みかん缶詰・もも缶詰・すいか パインアップル缶詰	464kcal 15.5g
19	月	麻婆豆腐 洋風厚焼き卵 オレンジ	粉乳 ★ケーキサレ	豚ひき肉・絹ごし豆腐・麦みそ ボンレスハム・鶏卵・脱脂粉乳 カル鉄牛乳・ベーコン エメンタルチーズ	三温糖・かたくり粉・大豆油 ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・たけのこ・生しいたけ こねぎ・こまつな・しょうが・グリーンピース アスパラガス・パレンシアオレンジ	442kcal 26.9g
20	火	白身魚のミラノ風 温野菜 ミニトマト りんごゼリー 中華スープ	粉乳 ★ボンデ・ドーナツ	まだい・鶏卵・パルメザンチーズ ボンレスハム・脱脂粉乳・ヨーグルト 絹ごし豆腐	薄力粉・パン粉・大豆油 すりおろしりんごゼリー 緑豆はるさめ・白玉粉・ホットケーキミックス グラニュー糖	キャベツ・きゅうり・にんじん・アスパラガス スイートコーン缶詰・こまつな・ミニトマト えのきたけ・こねぎ・赤たまねぎ	466kcal 26.9g
21	水	【お誕生会】 じゃこしそ御飯 えびフライ スマイルポテト カレーパスタ ミニトマト サラダ菜 メロン 青さとえのきのすまし汁	麦茶 ケーキ 	しらす干し・ベーコン・木綿豆腐 煮干し・かつお節	ごま・えびフライ・大豆油 フライドポテト・スパゲッティ ショートケーキ 	しそ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ミニトマト・サラダ菜・メロン・あおさ えのきたけ・こねぎ 	
22	木	ぶっかけうどん 手作りぶりかけ ぶどうゼリー	粉乳 ★ティラミス風トースト	鶏卵・豚もも・しらす干し・かつお節 脱脂粉乳・クリームチーズ	うどん・三温糖・ごま・大豆油 ぶどうゼリー・食パン	きゅうり・にんじん・たまねぎ さくらんぼ缶詰・あおのり	430kcal 21.5g
23	金	ハヤシライス マセドアンサラダ すいか	粉乳 ★ツナパン 	豚もも・こういか・しばえび あさり缶詰・鶏卵・ロースハム 脱脂粉乳・カル鉄牛乳 まぐろ缶詰	じゃがいも・大豆油・ながいも ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・きゅうり えだまめ・すいか	468kcal 23.0g
24	土	田舎汁 納豆和え オレンジ	牛乳 ミニメロンパン	豚もも・木綿豆腐・さつまいも揚げ 麦みそ・糸引き納豆・しらす干し 鶏卵・普通牛乳	さといも・じゃがいも・なたね油・三温糖 ごま・ごま油・メロンパン	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・ごぼう ほんしめじ・こまつな・りょうとうもやし パレンシアオレンジ	458kcal 24.7g
26	月	豚肉と干大根の煮物 豆腐のまご揚げ バナナ 	麦茶 ★枝豆と塩昆布おにぎり ★揚げいりこ	豚もも・厚揚げ・高野豆腐 蒸しかまぼこ・木綿豆腐・豚ひき肉 しらす干し・鶏卵・煮干し	三温糖・なたね油・かたくり粉・大豆油 米 	切干しだいこん・にんじん・たまねぎ さやいんげん・えのきたけ・生しいたけ バナナ・えだまめ・塩昆布	454kcal 20.3g
27	火	和風スパゲッティ 南瓜とうす揚げのみそ汁 すいか	粉乳 ★ブルーベリージャムサンド	豚ばら・豚もも・かつお削り節 油揚げ・木綿豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・ホイップクリーム	スパゲッティ・ごま・大豆油 食パン・ブルーベリージャム	たまねぎ・にんじん・キャベツ・なす こまつな・えのきたけ・西洋かぼちゃ わかめ・こねぎ・すいか	462kcal 23.2g
28	水	きびなごの竜田揚げ ひじきサラダ ミニトマト キウイフルーツ 卵スープ	粉乳 ★ウインナーパイ	きびなご・ボンレスハム・まぐろ缶詰 鶏卵・豚もも・絹ごし豆腐・煮干し かつお節・脱脂粉乳・ウインナー	かたくり粉・大豆油・パイ皮	しょうが・ほしひじき・きゅうり・こまつな にんじん・りょうとうもやし・ミニトマト キウイフルーツ・トウモロコシ	468kcal 25.6g
29	木	キャベツハンバーグ きんぴらごぼう トマト みかん缶 わかめスープ	元気ヨーグルト ★塩キャラメルクッキー	豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵・豚もも 油揚げ・煮干し・クリーム	パン粉・三温糖・大豆油・ごま 元気ヨーグルト・グラニュー糖 薄力粉・アーモンド	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ごぼう ほんしめじ・にら・トマト・みかん缶詰 わかめ・こねぎ・えのきたけ	457kcal 20.9g
30	金	けんちん汁 さなほい揚げ バナナ	粉乳 ★キャロットゼリー	豚もも・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ 鶏卵・脱脂粉乳	さといも・じゃがいも・大豆油・三温糖 薄力粉・水	ごぼう・にんじん・たまねぎ・こねぎ・にら バナナ・みかん缶詰・寒天 パレンシアオレンジ・にんじん	459kcal 20.5g

●21日(水)～お誕生会・・・お米0.5合持たせてください。(たんぼぼ、すみれ、ひまわり)
♥ たんぼぼ、すみれ、ひまわり組さんは、白ご飯をもってきていますが、6～9月は、食欲の落ちる時期でもあるので、梅干しを入れてきててもよいです。種は、除いて下さいね。

12日(月)～ひまわりクッキング・フルーツパフェ作り 梅干し作り①(日時は未定)

23日(金)～さくら給食のお手伝い(玉葱の皮むき)

<お知らせ>

6/5日(月)～16日(金)まで栄養士実習生が給食室で実習を行います。献立を立てて子どもたちに食べてもらったり、ひまわり組で食育教室を行ったりする予定です。

