

令和6年

6月 給食献立表 (〇印…全員給食)

幼児食

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
1	土	チキンライス キャベツとツナのサラダ もやしとコーンのスープ フルーツ(バナナ)	お菓子 牛乳	鶏もも肉・まぐろ缶詰・普通牛乳	米・有塩バター・オリーブ油・車糖 サブレ・塩せんべい	にんじん・青ピーマン・たまねぎ・キャベツ きゅうり・りょうとうもやし・スイートコーン缶詰 葉ねぎ・バナナ
3	月	ご飯 さわらの西京焼き 小松菜とひじきのサラダ みそ汁(豆腐とわかめ) フルーツ(りんご)	さつまいもサブレ 牛乳	さわら・淡色辛みそ・ロースハム 木綿豆腐・普通牛乳	米・車糖・車糖・ごま・ごま油 さつまいも・ホットケーキミックス・無塩バター	ごまつな・にんじん・ほしひじき スイートコーン缶詰・たまねぎ・カットわかめ 葉ねぎ・りんご
4	火	ご飯 チンジャオロース ほうれん草のナムル みそ汁(じゃがいもと卵) フルーツ(オレンジ)	スイートプール 牛乳	豚かた・鶏卵・淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・ごま油・車糖・ごま メークイン・スティックパン・薄力粉 無塩バター	たけのこ水煮缶詰・青ピーマン ほうれん草・りょうとうもやし・にんじん たまねぎ・カットわかめ・葉ねぎ・オレンジ
5	水	ご飯 鮭の塩焼き 5色きんぴら 具だくさんみそ汁 フルーツ(りんご)	みたらしまカロニ 牛乳	ぎんざげ・鶏もも肉・木綿豆腐・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・さつまいも・マカロニ・スパゲッティ 車糖	ごぼう・にんじん・えのきたけ・はくさい 大根・葉ねぎ・りんご
6	木	ご飯 鶏のピザ焼き ポテトサラダ みそ汁(ほうれん草と厚揚げ) フルーツ(バナナ)	カルピス寒天 せんべい 牛乳	鶏もも・プロセスチーズ・ロースハム 脱脂粉乳・鶏卵・生揚げ・淡色辛みそ 乳酸菌飲料・普通牛乳	米・メークイン・マヨネーズ・車糖 塩せんべい	にんじん・きゅうり・ほうれん草・たまねぎ カットわかめ・葉ねぎ・バナナ・寒天
7	金	カレーピラフ 豆腐とトマトのサラダ わかめスープ プリン	メロンパン 牛乳	鶏もも肉・絹ごし豆腐・かつお節・鶏卵 普通牛乳	米・有塩バター・オリーブ油・車糖 プリン・ロールパン・薄力粉 無塩バター・車糖	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・きゅうり トマト・えだまめ・スイートコーン缶詰 カットわかめ・葉ねぎ
8	土	ご飯 ちゃんぶる 胡瓜のごま酢和え みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(オレンジ)	お菓子 牛乳	木綿豆腐・豚かた・ロース・淡色辛みそ 普通牛乳	米・ごま油・ごま・車糖・さつまいも サブレ・塩せんべい	にんじん・キャベツ・にら・きゅうり・大根 カットわかめ・葉ねぎ・オレンジ
10	月	ご飯 さばの照り焼き ほうれん草の白和え みそ汁(じゃがいもと白菜) フルーツ(バナナ)	おふラスク 牛乳	まさば・絹ごし豆腐・鶏卵・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・車糖・ごま・ごま油 メークイン・焼きふ・有塩バター	ほうれん草・にんじん・はくさい カットわかめ・葉ねぎ・バナナ
11	火	マーボー丼 もやしの中華風酢の物 卵スープ フルーツ(りんご)	いも団子(きなこ) 牛乳	木綿豆腐・豚ひき肉・甘みそ ロースハム・鶏卵・きな粉・普通牛乳	米・かたくり粉・車糖・ごま・ごま油 さつまいも・白玉粉	しょうが・乾しいたけ・たけのこ水煮缶詰 にら・根深ねぎ・りょうとうもやし・にんじん 青ピーマン・たまねぎ・葉ねぎ・りんご
12	水	ご飯 豚と野菜の生姜焼き風 さつまいもサラダ みそ汁(豆腐とえのき) フルーツ(オレンジ)	ジャムサンド 牛乳	豚かた・ロース・ロースハム・脱脂粉乳 木綿豆腐・淡色辛みそ・普通牛乳	米・さつまいも・マヨネーズ・車糖 ホットドッグ用パン・いちごジャム	しょうが・キャベツ・たまねぎ・にんじん りょうとうもやし・葉ねぎ・きゅうり えのきたけ・ぶなしめじ・カットわかめ オレンジ
13	木	お弁当の日	スイートポテト 牛乳	普通牛乳	さつまいも・無塩バター・車糖	
14	金	ご飯 あじのフライ マカロニサラダ みそ汁(小松菜と厚揚げ) ヨーグルト	お豆腐チーズケーキ 牛乳	まあじ・鶏卵・ロースハム・脱脂粉乳 厚揚げ・淡色辛みそ・ヨーグルト 絹ごし豆腐・クリームチーズ 普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・とうもろこし油 マカロニ・スパゲッティ・車糖・マヨネーズ グラニュー糖	にんじん・きゅうり・ごまつな・たまねぎ 葉ねぎ・レモン
15	土	焼きそば 小松菜の鰹和え みそ汁(豆腐とわかめ) フルーツ(りんご)	お菓子 牛乳	豚ばら・かつお粉・かつお節 木綿豆腐・淡色辛みそ・普通牛乳	中華めん・とうもろこし油・天かす 車糖・サブレ・塩せんべい	キャベツ・にんじん・たまねぎ りょうとうもやし・葉ねぎ・ごまつな カットわかめ・りんご
17	月	ご飯 さわらのカレーニエル ひじきのサラダ みそ汁(豆腐とわかめ) フルーツ(バナナ)	高野豆腐のラスク 牛乳	さわら・脱脂粉乳・木綿豆腐 淡色辛みそ・凍り豆腐・普通牛乳	米・薄力粉・オリーブ油・マヨネーズ 車糖・有塩バター	ほしひじき・にんじん・きゅうり スイートコーン缶詰・たまねぎ・カットわかめ 葉ねぎ・バナナ
18	火	ご飯 鶏の塩焼き ナポリタン みそ汁(ほうれん草と厚揚げ) フルーツ(オレンジ)	もちもちチーズパン 牛乳	鶏もも・ウインナー・生揚げ・鶏卵 淡色辛みそ・普通牛乳・脱脂粉乳 パルメザンチーズ	米・マカロニ・スパゲッティ・白玉粉 グレープシード油	たまねぎ・青ピーマン・ほうれん草 カットわかめ・葉ねぎ・オレンジ
19	水	ご飯 鮭の照り焼き ささ身の酢の物 みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(りんご)	ハムサンド 牛乳	しろさけ・ささ身・淡色辛みそ ロースハム・普通牛乳	米・車糖・さつまいも・食パン マヨネーズ	きゅうり・にんじん・大根・カットわかめ 葉ねぎ・りんご
20	木	ご飯 ホイコーロー 中華風春雨サラダ みそ汁(豆腐とわかめ) フルーツ(バナナ)	ポテトもち 牛乳	豚かた・甘みそ・ロースハム 木綿豆腐・淡色辛みそ・普通牛乳	米・普通はるさめ・車糖・ごま・ごま油 メークイン・とうもろこし油・かたくり粉	キャベツ・青ピーマン・にんじん・きゅうり たまねぎ・カットわかめ・葉ねぎ・バナナ 焼きのり
21	金	ご飯 さばの西京焼き カロチンとえのき みそ汁(キャベツとしめじ) ヨーグルト	米粉クッキー 牛乳	まさば・甘みそ・かつお節・木綿豆腐 淡色辛みそ・ヨーグルト・普通牛乳	米・車糖・米粉・コーンスターチ・車糖 さつまいも・オリーブ油	ほうれん草・にんじん・西洋かぼちゃ キャベツ・ほんしめじ・葉ねぎ
22	土	豚丼 白菜の鰹あえ みそ汁(豆腐とえのき) フルーツ(りんご)	お菓子 牛乳	豚かた・ロース・かつお節 木綿豆腐・淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・車糖・サブレ・塩せんべい	たまねぎ・葉ねぎ・ほうれん草・はくさい にんじん・えのきたけ・ぶなしめじ カットわかめ・りんご
24	月	ご飯 鮭のバター焼き 大豆のサラダ みそ汁(白菜と卵) フルーツ(オレンジ)	大学芋 牛乳	ぎんざげ・だいず・プロセスチーズ 脱脂粉乳・鶏卵・淡色辛みそ 普通牛乳	米・薄力粉・有塩バター・マヨネーズ 車糖・さつまいも	パセリ・キャベツ・きゅうり・にんじん はくさい・葉ねぎ・オレンジ
25	火	ご飯 焼き鳥 レタスとトマトのサラダ みそ汁(じゃがいもと卵) フルーツ(バナナ)	ラスク 牛乳	鶏もも肉・鶏肝臓・ロースハム かつお節・木綿豆腐・鶏卵 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・グレープシード油・車糖 メークイン・フランスパン・無塩バター グラニュー糖	根深ねぎ・きゅうり・トマト・レタス・たまねぎ カットわかめ・葉ねぎ・バナナ
26	水	ご飯 ちゃんぶる 胡瓜の酢の物 みそ汁(さつまいもと小松菜) ヨーグルト	ウインナーパン 牛乳	木綿豆腐・豚かた・ロース・しらす干し 淡色辛みそ・ヨーグルト・鶏卵 普通牛乳・ウインナー	米・ごま油・車糖・さつまいも ホットケーキミックス	にんじん・キャベツ・にら・きゅうり カットわかめ・ごまつな・たまねぎ・葉ねぎ パセリ
27	木	ご飯 ポークビーンズ 南瓜とさつまいものサラダ みそ汁(豆腐とえのき) フルーツ(バナナ)	みかんゼリー おせんべい 牛乳	豚もも・だいず・木綿豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・さつまいも・オリーブ油・車糖 塩せんべい	たまねぎ・にんじん・トマト缶詰 西洋かぼちゃ・フロccoli・アスパラガス えのきたけ・ぶなしめじ・カットわかめ 葉ねぎ・バナナ・オレンジ飲料・寒天 みかん缶詰
28	金	ごきつねご飯 さばの塩焼き ほうれん草のごまあえ みそ汁(キャベツとしめじ) フルーツ(りんご)	甘辛ポテ団子 牛乳	鶏もも肉・油揚げ・まさば・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・とうもろこし油・ごま・車糖 メークイン・かたくり粉・なたね油	ま昆布・にんじん・乾しいたけ さやいんげん・味噌付のり・ほうれん草 キャベツ・ほんしめじ・葉ねぎ・りんご
29	土	ご飯 鶏の照り焼き キャベツのツナサラダ みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(オレンジ)	お菓子 牛乳	鶏もも・まぐろ缶詰・脱脂粉乳 淡色辛みそ・普通牛乳	米・マヨネーズ・車糖・さつまいも サブレ・塩せんべい	キャベツ・きゅうり・にんじん・大根 カットわかめ・葉ねぎ・オレンジ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	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
572 kcal	23.9 g	18.8 g	296 mg	2.6 mg	323 μg	0.34 mg	0.53 mg	35 mg