

6月のメニュー

	園長	副園長	栄養士

日付	行事	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
				熱と力になるもの (黄色)	体をつくるもの (赤色)	体の調子を整える (緑色)	調味料		
1 月	衣替え	麦御飯(乳児のみ) 玉ねぎのみそ汁 ナゲット ビーフンと野菜のソテー パナナ	633.2(475.3) 23.3(17.5) 22.3(18.2) 2.5(1.8)	米、ビーフン、片栗粉、油、ごま油、○グラニュー糖、押麦	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、○粉チーズ、○黒ごま	たまねぎ、もやし、バナナ、にんじん、ピーマン、干しいたけ、にんにく、しょうが	ケチャップ、酒、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	せんべい	スティックパイ 牛乳
2 火		御飯 豆腐みそ汁 さわらのみそ照り焼き 切干し大根の旨煮 きゅうり昆布漬	565.8(435.9) 23.2(16.2) 13.8(9.7) 2.3(1.6)	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、砂糖、○油、○グラニュー糖	○牛乳、さわか、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、さつま揚げ、油揚げ、いわし(煮干し)	きゅうり、○にんじん、さやえんどう、切り干しだいこん、ねぎ、にんじん、○マーマレード、塩こんぶ、しょうが	みりん、しょうゆ、酒	ゼリー	キャロット ドーナツ 牛乳
3 水		カレーライス キャベツドレッシング和え フルーツヨーグルト ほうじ茶	564.8(454.5) 17.4(13.4) 19.4(14.9) 1.5(1.1)	米、じゃがいも、○白玉粉、砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、油、○油	○牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース)、脱脂粉乳、○粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、バナナ、みかん缶、バナナ缶、スナップえんどう、グリーンピース(冷凍)	カレールウ、○食塩	たまご ポーロ	もちもち チーズパン 牛乳
4 木	かみかみ献立 避難訓練	御飯 大根みそ汁 鮭の竜田揚げ かみかみサラダ	457.6(313.9) 18.0(12.6) 8.3(5.9) 2.1(1.5)	米、さつまいも、○砂糖、片栗粉、油	さけ、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ	だいこん、○みかん缶、ごぼう、○もも缶、にんじん、コーン缶、えだまめ(冷凍)、○はちみつこんぶ、ねぎ、○かんでん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	ビスケット	かみかみおやつ フルーツ寒天 ほうじ茶
5 金	親子遠足	麦御飯(乳児のみ) キャベツみそ汁 豚肉チーズロールフライ ほうれん草の納豆あえ オレンジ	0.0(426.2) 0.0(19.4) 0.0(14.8) 0.0(2.1)	油、米、小麦粉、パン粉	卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、挽きわり納豆、豚肉(もも)、○牛乳、チーズ、いわし(煮干し)	◎野菜ジュース、もやし、ほうれん草、にんじん、キャベツ、カットわかめ、オレンジ	食塩、しょうゆ、こしょう	野菜 ジュース	菓子 牛乳
8 月		麦御飯(乳児のみ) 玉ねぎみそ汁 ひじき入りミートボール かぼちゃのごまネーズ パイン缶	620.5(513.1) 22.0(17.4) 19.6(16.1) 2.2(1.7)	米、○ホットケーキ粉、油、マヨネーズ、片栗粉、パン粉、砂糖、押麦	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、卵、○脱脂粉乳、いわし(煮干し)、○バター、脱脂粉乳、ごま	たまねぎ、○バナナ、パイン缶、かぼちゃ、にんじん、プロッコリー、ひじき	しょうゆ、みりん、食塩	ビスコ	バナナとチョコ ホットケーキ 牛乳
9 火	移動図書	御飯 すまし汁 さわらの香草パン粉焼き 野菜ソテー	524.6(380.8) 21.3(15.4) 18.6(13.0) 2.1(2.0)	米、○食パン、○マヨネーズ、オリーブ油、パン粉、油、焼ふ	○牛乳、さわか、○とろけるチーズ	キャベツ、○コーン缶、グリーンアスパラガス、こまつな、しめじ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、パセリ、にんにく、◎野菜ジュース	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	野菜 ジュース	コーンチーズ トースト 牛乳
10 水	スイセンジャール	温そうめん アスパラの変わり揚げ バナナ ほうじ茶	544.7(432.1) 19.2(16.8) 9.7(10.7) 4.3(3.4)	○米、干しそうめん、小麦粉、油	ちくわ、かまぼこ、卵(厚焼き卵)、○さけ(塩)、卵、○チーズ、○ごま、◎チーズ	バナナ、ほうれん草、グリーンアスパラガス、ねぎ、にんじん、○焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、○酒、食塩	チーズ	鮭・チーズ おにぎり ほうじ茶
11 木	おにぎりの日	おにぎりの日		138.3(159.9) 5.0(5.1) 5.2(4.9) 0.1(0.1)		◎バナナ		バナナ	かたつむり ケーキ 牛乳
12 金	国際交流	麦御飯(乳児のみ) コーンスープ(そらまめ入り) ベーコンオムレツ スナッフえんどうの塩麴ナムル オレンジ	605.9(495.4) 17.3(13.4) 23.2(17.5) 2.4(1.7)	米、ごま油、油、黒砂糖、押麦	○牛乳、牛乳、卵、ベーコン、黒ごま、バター	クリームコーン缶、オレンジ、ネーブル、たまねぎ、スナップえんどう、コーン缶、そらまめ、赤ピーマン、黄ピーマン	ケチャップ、本みりん、酒、めんつゆ・ストレート、食塩、コンソメ、酢、こしょう	ゼリー	菓子 牛乳
15 月	交通安全教室	麦御飯(乳児のみ) あおさみそ汁 鶏のサワー煮 ひじきと枝豆のサラダ ゴールドキウイ	522.4(431.7) 19.3(14.9) 15.6(11.8) 2.0(1.7)	米、○じゃがいも、○片栗粉、砂糖、油、○油	○牛乳、鶏手羽肉、木綿豆腐、うずら卵水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	キウイフルーツ、たまねぎ、コーン缶、えだまめ、にんじん、ひじき、○焼きのり、にんにく、しょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、酢、酒、しょうゆ、○しょうゆ、食塩	せんべい	ポテもち 牛乳
16 火		御飯 豆腐みそ汁 鮭のコーンマヨネーズ焼き 春雨サラダ	562.9(425.7) 25.5(19.1) 17.5(13.2) 2.5(1.8)	米、○ロールパン、マヨネーズ、はるさめ、小麦粉、砂糖、油、ごま油	○牛乳、さけ、木綿豆腐、卵(厚焼き卵)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、粉チーズ	もやし、きゅうり、○いちごジャム、クリームコーン缶、ねぎ、カットわかめ、◎オレンジ	酢、しょうゆ、食塩、こしょう	オレンジ	いちごジャム サンド 牛乳
17 水	かみかみおやつ	ロールパン ポークビーンズ スナッフえんどう じゃがいもポターージュ 手作りゼリー	557.4(454.2) 16.3(13.0) 16.2(12.8) 2.9(2.3)	○米、じゃがいも、ロールパン、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、大豆(ゆで)、生クリーム、バター	たまねぎ、ホールトマト缶詰、スナッフえんどう、にんじん、パセリ	ケチャップ、食塩、コンソメ	クラッカー	ひじきわかめ おにぎり ほうじ茶
18 木	芸術鑑賞教室	御飯 大根みそ汁 かつおのごまからめ キャベツのなめたけ和え ミントマト	468.0(370.6) 21.0(15.2) 9.5(6.7) 1.9(1.3)	米、砂糖、油、片栗粉	かつお(春)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、ごま	だいこん、ミニトマト、きゅうり、キャベツ、ねぎ、にんじん、なめたけ、しょうが、◎バナナ	本みりん、酒、しょうゆ	バナナ	手作りプリン ほうじ茶
19 金		麦御飯(乳児のみ) じゃがいもみそ汁 豚肉のしょうが焼き もやしと人参のナムル グレープフルーツ(幼児) パナナ(乳児)	540.8(477.1) 18.2(14.0) 19.6(15.5) 1.7(1.3)	米、じゃがいも、油、ごま油、押麦	○牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、ごま	グレープフルーツ、もやし、ねぎ、にんじん、生わかめ、しょうが、◎りんご果汁30%飲料)、バナナ	しょうゆ、酒	りんご ジュース	菓子 牛乳
22 月		麦御飯(乳児のみ) 豆腐みそ汁 赤魚の煮付け 筑前煮 パイン缶	568.7(463.5) 21.4(16.5) 13.2(9.5) 2.7(2.3)	米、○ホットケーキ粉、板こんにやく、○砂糖、砂糖、三温糖、押麦	たら、木綿豆腐、○無塩バター、鶏もも肉、○卵、○牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	○バナナ、パイン缶、にんじん、パイナップル(天然果汁)、たけのこ(ゆで)、ごぼう、しいたけ、いんげん、ねぎ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒	せんべい	バナナマフィン ほうじ茶
23 火		御飯 豆腐みそ汁 鶏肉のカレー揚げ ひじきと大豆の炒り煮 ミントマト	487.9(382.2) 22.5(18.5) 12.5(11.9) 2.1(1.8)	米、○白玉粉、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	鶏もも肉、○木綿豆腐、卵、ちくわ、だいたい水煮缶詰、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○すりごま、いわし(煮干し)、◎チーズ	ミニトマト、たまねぎ、にんにく、さやえんどう、ひじき、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、カレー粉	チーズ	豆腐団子 ほうじ茶
24 水	お弁当の日	お弁当の日		144.3(162.4) 5.5(5.2) 3.6(2.7) 0.3(0.2)				ゼリー	菓子 ジョア
25 木		御飯 じゃがいもみそ汁 松風焼き 野菜ソテー きゅうり昆布	601.3(445.4) 23.7(17.6) 20.5(15.5) 2.1(1.5)	米、じゃがいも、○小麦粉、パン粉、○グラニュー糖、油、砂糖	○牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○無塩バター、卵、牛乳、○卵(黄)、いわし(煮干し)、ごま	たまねぎ、きゅうり、ねぎ、キャベツ、グリーンアスパラガス、にんじん、塩こんぶ、◎りんご天然果汁	食塩	りんご ジュース	チョコチップ クッキー 牛乳
26 金		麦御飯(乳児のみ) かぼちゃみそ汁 鮭のごま焼きさくさく スパゲティーのサラダ ミントマト	547.2(461.8) 25.5(19.9) 15.4(13.2) 2.4(1.8)	米、○ぶどうパン、スパゲティー、パン粉、マヨネーズ、オリーブ油、押麦	○牛乳、さけ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、チーズ、いわし(煮干し)、ごま	ミニトマト、きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん	ノンオイル和風ドレッシング、ウスターソース、食塩	ビスコ	パン 牛乳
29 月		麦御飯(乳児のみ) わかめみそ汁 大豆のハンバーグ きゅうりとかにかまのナムル オレンジ	596.8(450.4) 24.9(18.4) 18.2(13.9) 3.5(2.7)	米、○ホットケーキ粉、パン粉、油、砂糖、ごま油、押麦	○牛乳、豚ひき肉、だいたい水煮缶詰、牛乳、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、卵、○ベーコン、いわし(煮干し)、ごま	たまねぎ、オレンジ、にんじん、もやし、きゅうり、○コーン缶、カットわかめ、◎野菜ジュース	ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	野菜 ジュース	ベーコンと コーンの 蒸しパン 牛乳
30 火		御飯 そうめん汁 まぐろカツ アスパラとポテトのサラダ 人参の甘煮	480.7(328.9) 18.3(12.6) 10.4(7.3) 1.9(1.3)	米、じゃがいも、干しそうめん、パン粉、コーンフレーク、油、小麦粉、オリーブ油、砂糖	まぐろ、卵、油揚げ	○バナナ、にんじん、ほうれん草、コーン缶、グリーンアスパラガス、きゅうり、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	ビスケット	バナナ
※保育料は期日内に納入しましょう。				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	塩分 g
※ 給食用のはし は毎日持ってきてください。			月平均 未満児 以上児	431 523	16.1 19.9	12.6 15.2	181 197	1.9 2.4	1.8 2.3

※食材入荷の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

は幼児組、完全給食の日です。