



6月 献立表



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	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1月	ミニアスパラガス牛乳	ご飯 味噌汁 肉じゃがが にんじんだressingサラダ パインナップル 麦茶	麩のラスク 牛乳	味噌 豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 塩こしょう 小切麩 無塩バター ビスケット	植物だし 大根 わかめ 玉ねぎ 人参 グリンピース フロッコリー キャベツ パインナップル	水 万能つゆ みりん 殺菌酢 麦茶 人参ドレッシング
2火	ビスケット牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の香り焼き 塩昆布和え パナナ 麦茶	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 油 マンナビスケット ホットケーキミックス	植物だし 白菜 長ねぎ にんにく しょうが 青のり もやし 人参 ほうれん草 塩昆布 パナナ 南瓜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 みりん
3水	ほうれん草と小松菜せんべい牛乳	タコライス コンソメスープ お羊のサラダ グレープフルーツ 麦茶	麩のシュガールラスク 牛乳	豚肉 チーズ ロースハム 牛乳	米 玄米 油 さつまい じゃが芋 砂糖 ごま油 麩 ほうれん草と小松菜せんべい	にんにく キャベツ トマト えのき茸 チンゲン菜 きゅうり グレープフルーツ 玉ねぎ 人参	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレー粉 チキンスープの素 塩 殺菌酢 麦茶 料理酒
4木	クラッカー牛乳	【歯と口の健康週間】ご飯 味噌汁 鶏ささみの南部揚げ カミカミごぼうサラダ ジョア 麦茶	あじさいゼリー ウエハース 牛乳	味噌 鶏肉 ジョア 牛乳	米 薄力粉 片栗粉 ごま 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ウエハース クラッカー	植物だし 玉ねぎ なす 切干大根 ごぼう 人参 コーン ぶどうジュース アガー りんごジュース	水 塩 料理酒 麦茶
5金	せんべい牛乳	【苳種】ご飯 味噌汁 かれいの照り焼き キャベツの梅和え パナナ 麦茶	かたつむりクッキー 牛乳	味噌 油揚げ かれい 牛乳	米 さつまい 砂糖 無塩バター 薄力粉 せんべい	植物だし キャベツ 人参 きゅうり ねぎらめ パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶 ココア
6土	野菜入りそふとせん牛乳	厚揚げの味噌炒め丼 すまし汁 小松菜の和え物 オレンジ 麦茶	フルーツパン 牛乳	厚揚げ 鶏肉 味噌 かつおだしパック 牛乳	米 油 砂糖 小切麩 ごま油 フルーツパン 野菜入りそふとせん	人参 玉ねぎ ビーマン 干しいたけ 小松菜 もやし オレンジ	水 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ 麦茶
8月	せんべい牛乳	ご飯 味噌汁 ひじき入りつくね ごま和え グレープフルーツ 麦茶	豆乳フルーツかん ビスケット 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 豆乳 牛乳	米 油 薄力粉 砂糖 ごま マンナビスケット せんべい	植物だし 南瓜 玉ねぎ 人参 ひじき 白菜 ほうれん草 グレープフルーツ 寒天 パイン缶 黄桃缶	水 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
9火	おこめせん牛乳	ハヤシライス ズッキーニとじゃが芋のソテー ヨーグルト 麦茶	野菜クラッカー 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 油 じゃが芋 砂糖 薄力粉 おこめせん	玉ねぎ 人参 しめじ ダイストマト ズッキーニ パプリカ バセリ	水 ハヤシフレーク 塩 チキンスープの素 麦茶 ベーキングパウダー
10水	ビスケット牛乳	ご飯 味噌汁 さばの照り煮 海苔和え オレンジ 麦茶	きな粉ドーナツ 牛乳	味噌 さば 絹ごし豆腐 豆乳 きな粉 牛乳	米 砂糖 ごま油 ホットケーキミックス 油 マンナビスケット	植物だし 白菜 わかめ キャベツ 人参 フロッコリー 焼きのり オレンジ	水 料理酒 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
11木	ミニアスパラガス牛乳	野菜パン レタスのスープ 鶏肉のコンソメ スティック野菜 グレープフルーツ 麦茶	梅おかかごはん 小魚 麦茶	ベーコン 鶏肉 味噌 かつお節 煮干し 牛乳	野菜パン 油 ノンエッグマヨネーズ 米 ビスケット	えのき茸 レタス 玉ねぎ コーンクリーム バセリ 大根 人参 きゅうり グレープフルーツ ねぎらめ	チキンスープの素 塩 水 料理酒 麦茶 こいくちしょうゆ
12金	野菜入りそふとせん牛乳	ご飯 ワンタンスープ さわらの中華風味噌焼き 人参ドレッシング和え パナナ 麦茶	フルーツパンサンド 牛乳	さわら 味噌 クリーム 牛乳	米 ごま油 ワンタン 砂糖 フルーツパン 野菜入りそふとせん	玉ねぎ ほうれん草 しょうが にんにく 白菜 人参 コーン パナナ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 人参ドレッシング 麦茶
13土	クラッカー牛乳	鶏肉の五目煮丼 味噌汁 チンゲン菜のお浸し オレンジ 麦茶	カップゼリー(ストロベリー) カルシウムせんべい 牛乳	鶏肉 油揚げ 味噌 高野豆腐 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 いちごゼリー せんべい クラッカー	人参 玉ねぎ 干しいたけ グリーンピース 植物だし チンゲン菜 もやし オレンジ	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 もやし 麦茶
15月	ミニアスパラガス牛乳	ご飯 味噌汁 肉じゃがが 人参ドレッシングサラダ パインナップル 麦茶	麩のラスク 牛乳	味噌 豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 小切麩 無塩バター ビスケット	植物だし 大根 わかめ 玉ねぎ 人参 グリンピース フロッコリー キャベツ パインナップル	水 万能つゆ みりん 殺菌酢 麦茶 人参ドレッシング
16火	ビスケット牛乳	ご飯 味噌汁 鶏肉の香り焼き 塩昆布和え パナナ 麦茶	カップゼリー(ストロベリー) ウエハース 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま油 マンナビスケット いちごゼリー ウエハース	植物だし 白菜 長ねぎ にんにく しょうが 青のり もやし 人参 ほうれん草 塩昆布 パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶 みりん
17水	ほうれん草と小松菜せんべい牛乳	タコライス コンソメスープ お羊のサラダ グレープフルーツ 麦茶	焼きビーフン 牛乳	豚肉 チーズ ロースハム 牛乳	米 玄米 油 さつまい じゃが芋 砂糖 ビーフン ごま油 ほうれん草と小松菜せんべい	にんにく キャベツ トマト えのき茸 チンゲン菜 きゅうり グレープフルーツ 玉ねぎ 人参	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ カレー粉 チキンスープの素 塩 殺菌酢 麦茶 料理酒
18木	クラッカー牛乳	ご飯 味噌汁 茄子と鶏肉の炒め物 納豆和え チーズ 麦茶	いちごジャムケーキ 牛乳	味噌 鶏肉 納豆 チーズ 牛乳	米 油 ホットケーキミックス いちごジャム クラッカー	植物だし 切干大根 小松菜 なす 人参 パプリカ 白菜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶
19金	せんべい牛乳	【夏苳】ご飯 味噌汁 あじの南蛮漬け キャベツのマヨサラダ ジョア 麦茶	かたつむりクッキー 牛乳	味噌 木綿豆腐 あじ ジョア 牛乳	米 薄力粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター せんべい	植物だし なめこ しょうが 玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ コーン ココア	水 料理酒 塩 殺菌酢 こいくちしょうゆ 麦茶 ココア
20土	野菜入りそふとせん牛乳	厚揚げの味噌炒め丼 すまし汁 小松菜の和え物 オレンジ 麦茶	フルーツパン 小魚せんべい 牛乳	厚揚げ 鶏肉 味噌 かつおだしパック 牛乳	米 油 砂糖 小切麩 ごま油 ハンケーキ 小魚せんべい フルーツパン 野菜入りそふとせん	人参 玉ねぎ ビーマン 干しいたけ 小松菜 もやし オレンジ	水 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ 麦茶
22月	せんべい牛乳	ご飯 味噌汁 ひじき入りつくね ごま和え グレープフルーツ 麦茶	豆乳フルーツかん ビスケット 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 豆乳 牛乳	米 油 薄力粉 砂糖 ごま マンナビスケット せんべい	植物だし 南瓜 玉ねぎ 人参 ひじき 白菜 ほうれん草 グレープフルーツ 寒天 パイン缶 黄桃缶	水 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
23火	おこめせん牛乳	ハヤシライス ズッキーニとじゃが芋のソテー ヨーグルト 麦茶	カップゼリー(ストロベリー) ウエハース 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 油 じゃが芋 砂糖 薄力粉 おこめせん いちごゼリー ウエハース	玉ねぎ 人参 しめじ ダイストマト ズッキーニ パプリカ バセリ	水 ハヤシフレーク 塩 チキンスープの素 麦茶 ベーキングパウダー
24水	ビスケット牛乳	ご飯 味噌汁 さばの照り煮 海苔和え オレンジ 麦茶	きな粉麩ラスク 牛乳	味噌 さば 絹ごし豆腐 豆乳 きな粉 牛乳	米 砂糖 ごま油 小切麩 油 マンナビスケット	植物だし 白菜 わかめ キャベツ 人参 フロッコリー 焼きのり オレンジ	水 料理酒 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
25木	ミニアスパラガス牛乳	野菜パン レタスのスープ 鶏肉のコンソメ スティック野菜 グレープフルーツ 麦茶	梅おかかごはん 小魚 麦茶	ベーコン 鶏肉 味噌 かつお節 煮干し 牛乳	野菜パン 油 ノンエッグマヨネーズ 米 ビスケット	えのき茸 レタス 玉ねぎ コーンクリーム バセリ 大根 人参 きゅうり グレープフルーツ ねぎらめ	チキンスープの素 塩 水 料理酒 麦茶 こいくちしょうゆ
26金	野菜入りそふとせん牛乳	ご飯 ワンタンスープ さわらの中華風味噌焼き 人参ドレッシング和え パナナ 麦茶	カップケーキ 牛乳	さわら 味噌 牛乳 クリーム	米 ごま油 ワンタン 砂糖 無塩バター 油 薄力粉 野菜入りそふとせん	玉ねぎ ほうれん草 しょうが にんにく 白菜 人参 コーン パナナ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 人参ドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー
27土	クラッカー牛乳	鶏肉の五目煮丼 味噌汁 チンゲン菜のお浸し オレンジ 麦茶	カップゼリー(ストロベリー) カルシウムせんべい 牛乳	鶏肉 油揚げ 味噌 高野豆腐 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 いちごゼリー せんべい クラッカー	人参 玉ねぎ 干しいたけ グリーンピース 植物だし チンゲン菜 もやし オレンジ	水 塩 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
29月	ほうれん草と小松菜せんべい牛乳	豆乳担々麺 さつまいのレモン煮 パインナップル 麦茶	ひじきご飯 麦茶	豚肉 味噌 豆乳 油揚げ 牛乳	中華麺 ごま油 ごま さつまい 砂糖 米 ほうれん草と小松菜せんべい	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ チンゲン菜 コーン レモン パインナップル ひじき	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶 万能つゆ みりん
30火	クラッカー牛乳	ご飯 味噌汁 茄子と鶏肉の炒め物 納豆和え チーズ 麦茶	いちごジャムケーキ 牛乳	味噌 鶏肉 納豆 チーズ 牛乳	米 油 ホットケーキミックス いちごジャム クラッカー	植物だし 切干大根 小松菜 なす 人参 パプリカ 白菜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 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)
幼児 目標量	560	19.3	17.1	300	1.5
幼児 平均量	545	20.5	17.3	291	1.5
乳児 目標量	481	16.8	15	225	1.3
乳児 平均量	473	17.5	15.3	287	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。