



6月給食献立表



上段は1〜2歳・下段は3〜6歳の栄養表示です。↓

日付	朝おやつ	献立名	昼おやつ	あかのグループ からだをつくる	まいるのグループ からだのエネルギーになる	みどりのグループ からだを病気からまもる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1 (月)	牛乳 せんべい	ブルコギ丼・豆腐とたまねぎのみそ汁 きゅうりのナムル・オレンジ	牛乳 フルーツサンド	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 みそ生クリーム	米 ごま油 砂糖 ごまパン ジャム	にんじん ピーマン パプリカ もやし たら にんにく きゅうり たまねぎ えのきたけ キャベツ オレンジ みかん	470 595	16.6 21.1	18.9 23.2
2 (火)	牛乳 ウエハース	ごはん・豆腐のすまし汁 魚のみそ煮・和風サラダ・もも	麦茶 お好み焼き チーズ：3〜5歳	牛乳 白身魚 みそ かつお節 豆腐 わかめ 豚ひき肉 チーズ	米 砂糖 ドレッシング うどん 小麦粉	しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン えのきたけ ねぎ もも	426 511	16.3 20.5	11.0 11.3
3 (水)	牛乳 せんべい	ごはん・新ごぼうのみそ汁 タンドリーチキン・コーンサラダ オレンジ	牛乳 スマイルカップケーキ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト かまぼこ みそ 生クリーム	米 ノンエッグマヨネーズ 蒸しパン粉 砂糖	にんにく たまねぎ キャベツ アスパラガス にんじん コーン ごぼう かぼちゃ ねぎ オレンジ にんじんジュース みかん	455 577	18.7 24.0	12.2 13.9
4 (木)	牛乳 ソフトせんべい	華やかごはん・肉野菜うどん しらすとトマトの酢の物・バナナ	牛乳 かえる米粉蒸しパン	牛乳 豚肉 しらす 豆乳	米 ふりかけうどん 砂糖 ごま 米粉 油 ジャム せんべい	ねぎ ごまつな にんじん しめじ きゅうり トマト バナナ	539 638	16.6 20.5	14.2 15.5
5 (金)	麦茶 ビスケット	ごはん・トマトスープ さけのパン粉焼き・野菜炒め もも	野菜ジュース あじさいヨーグルト	さけ ソーセージ 卵 ハム ヨーグルト	米 ノンエッグマヨネーズ パン粉 砂糖 油 ゼリー	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン トマト もも 野菜ジュース	464 587	16.7 19.0	11.4 12.3
8 (月)	牛乳 きな粉せんべい	キーマカレー・ほうれんそうのごま酢あえ フルーツヨーグルト	牛乳 オレンジ 3〜5歳児：チーズ	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 ツナ ヨーグルト チーズ	米 じゃがいも 油 ごま 砂糖 ゼリー	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく りんご ほうれんそう もも オレンジ	517 673	17.4 22.9	18.1 23.3
9 (火)	牛乳 せんべい	ごはん・豆腐と青菜のみそ汁 魚の竜田揚げ・カラフルサラダ ブルーベリークレープ	牛乳 かぼちゃの甘辛あえ	牛乳 すけとうだら 豆腐 みそ	米 でんぷん 油 ドレッシング クレープ ごま 砂糖	しょうが キャベツ にんじん きゅうり コーン えのきたけ ごまつな ねぎ かぼちゃ	528 622	20.0 21.7	23.0 25.8
10 (水)	牛乳 せんべい	パン・ジャム・とうもろこし入りクリームシチュー キャベツのごま風味・ナゲット オレンジ	牛乳 ココアヨーグルトムース	牛乳 鶏肉 乳飲料 焼きのり チキンナゲット ヨーグルト 生クリーム	パン ジャム じゃがいも 米粉 ごま油 ごま 砂糖 純ココア	にんじん たまねぎ しめじ コーン キャベツ きゅうり ごまつな オレンジ みかん	506 573	20.0 23.5	18.1 20.4
11 (木)	牛乳 ウエハース	ごはん・ベジスープ 牛肉となすトマト焼き・ポテトサラダ もも	牛乳 ぎょうざせんべい チーズ：3〜5歳	牛乳 牛肉 ヨーグルト チーズ	米 油 砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ぎょうざの皮 バター	なす トマト ピーマン にんにく グリンピース にんじん キャベツ たまねぎ かぼちゃ 乾しいたけ コーン もも	488 601	13.4 16.7	20.2 25.4
12 (金)	牛乳 ビスケット	ごはん・つぶつぶコーンスープ ローストチキン・かぼちゃ煮 オレンジ	牛乳 豆乳桃プリン	牛乳 鶏肉 昆布 乳飲料 豆乳 生クリーム	米 油 砂糖 バター	たまねぎ しょうが にんにく かぼちゃ コーン パセリ オレンジ もも	512 651	20.0 26.0	17.6 21.3
15 (月)	牛乳 せんべい	ごはん・豆腐と油揚げのみそ汁 厚焼き玉子・きゅうりのすだち酢あえ サイダーゼリー	牛乳 ふらスク 3〜5歳児：チーズ	牛乳 卵 豆腐 油揚げ わかめ みそ かまぼこ チーズ	米 砂糖 油 ゼリー ふ バター	たまねぎ キャベツ ねぎ もやし にんじん きゅうり すだち	428 545	15.3 20.2	15.8 20.1
16 (火)	牛乳 バナナ	ごはん・にんじんとごぼうのみそ汁 魚のカレムニエル・じゃがいものツナ和え もも	牛乳 あん蒸しパン	牛乳 白身魚 ツナ かまぼこ みそ 乳飲料 あずき	米 小麦粉 バター 油 じゃがいも 蒸しパン粉	にんじん さやいんげん ごぼう かぼちゃ ねぎ もも	461 560	17.8 22.6	10.0 11.5
17 (水)	牛乳 きな粉せんべい	タコライス・ミルクスープ コーン入りサラダ・オレンジ	牛乳 ビールみたいなゼリー	牛乳 豚ひき肉 チーズ かつお節 ハム 乳飲料	米 油 砂糖 ドレッシング じゃがいも	たまねぎ なす トマト レタス キャベツ きゅうり にんじん コーン ごまつな オレンジ りんごジュース	467 591	16.8 21.2	15.7 18.6
18 (木)	牛乳 ビスケット	ごはん・たまねぎと豆腐のみそ汁 鶏のから揚げ・はるさめの酢の物 もも	牛乳 焼きポテト チーズ：3〜5歳	鶏肉 豆腐 みそ 牛乳 青のり チーズ	米 でんぷん 小麦粉 油 はるさめ 砂糖 じゃがいも	しょうが にんにく きゅうり にんじん コーン キャベツ たまねぎ ねぎ もも	421 531	18.1 24.3	11.7 14.3
19 (金)	牛乳 ソフトせんべい	ごはん・キャベツスープ 手作りハンバーグ・ぼてと あじさいゼリー	牛乳 かたつむりケーキ	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 豆乳	米 パン粉 砂糖 じゃがいも ゼリー ケーキ フリュッツ	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ	513 610	19.1 24.1	17.6 19.6
22 (月)	牛乳 ウエハース	牛丼・きのこのみそ汁 野菜のゆず酢あえ・オレンジ	牛乳 セサミトースト	牛乳 牛肉 ハム 豆腐 油揚げ みそ	米 ごんにやく 砂糖 ごまパン バター	たまねぎ ねぎ もやし にんじん きゅうり ゆず しめじ えのきたけ 乾しいたけ オレンジ	435 533	13.4 16.3	16.3 18.7
23 (火)	牛乳 きな粉せんべい	ごはん・野菜スープ さけのタルタルソース焼き・ひじきサラダ バナナ	牛乳 すいかフルーツゼリー	牛乳 さけ ひじき しらす わかめ	米 ノンエッグマヨネーズ パン粉 砂糖 油 ゼリー	にんじん たまねぎ きゅうり パセリ キャベツ コーン パプリカ えのきたけ バナナ みかん もも すいか	439 544	15.4 19.2	14.3 16.5
24 (水)	牛乳 せんべい	ごはん・わかめのみそ汁 ヘルシー風牛肉炒め・ブロッコリーおかか和え もも	牛乳 さつかわケーキ	牛乳 牛肉 かつお節 豆腐 わかめ みそ 乳飲料	米 フライドポテト 油 砂糖 ホットケーキ粉 メープルシロップ さつまいも	にんじん たまねぎ にんにく ブロッコリー コーン ねぎ もも かぼちゃ	524 680	16.2 21.0	22.2 28.8
25 (木)	麦茶 ビスケット	ごはん・コンソメスープ 魚のステーキ風・にんじんとキャベツのサラダ みかんタルト	牛乳 ゆずゼリー	すけとうだら ベーコン 牛乳	米 砂糖 ドレッシング タルト ゼリー	たまねぎ にんにく キャベツ にんじん きゅうり コーン もやし しめじ オレンジ	430 556	14.9 21.1	10.4 13.0
26 (金)	牛乳 ソフトせんべい	ごはん・中華スープ 麻婆豆腐・煮なます オレンジ	牛乳 いも団子みたらし	牛乳 豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳	米 油 砂糖 でんぷん ごま はるさめ じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ だいこん にんじん もやし 乾しいたけ チンゲンサイ オレンジ	443 573	16.7 21.9	12.8 15.7
29 (月)	牛乳 ウエハース	ごはん・田舎汁 スペイン風オムレツ・トマトのマリネ すだちゼリー	牛乳 ゆでとうもろこし チーズ：3〜5歳	牛乳 卵 ソーセージ チーズ 豆腐 かまぼこ みそ	米 スパゲティ 油 砂糖 じゃがいも ゼリー	たまねぎ ピーマン コーン エリンギ トマト きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ	424 532	14.8 19.9	13.8 17.0
30 (火)	牛乳 バナナ	ごはん・ズッキーニ入りみそ汁 豚肉と野菜の煮込み・パンサンスー オレンジ	牛乳 せんべい チーズ：3〜5歳	牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ 油揚げ みそ チーズ	米 油 砂糖 はるさめ ごま油	乾しいたけ にんじん たまねぎ ごまつな きゅうり コーン スズキーニ えのきたけ オレンジ	426 527	16.3 21.3	13.5 17.6

今月の平均栄養量（土曜日を除いて算出）

年齢		エネルギー	たんぱく質	総脂質	カルウム	カルシウム	鉄	V.A	V.B1	V.B2	V.C	食物繊維	食塩
		kcal	g	g	mg	mg	mg	μg RE	mg	mg	mg	g	g
1〜2	基準量	431	14.7 ~ 22.5	10.0 ~ 15.0	-	213	2.0	173	0.18	0.25	16	2.6	1.3
	給与栄養量	467	16.7	15.3	-	253	2.0	189	0.28	0.40	30	4.8	1.4
3〜6	基準量	573	19.6 ~ 30.1	13.4 ~ 20.1	727	288	2.5	230	0.23	0.37	18	3.7	1.6
	給与栄養量	582	21.3	18.3	812	288	2.5	255	0.31	0.42	37	6.6	2.0



19日（金）あじさいゼリー ・ かたつむりケーキ

「梅雨」は中国から伝わった言葉とされています。梅の熟す時期に降る雨という意味ですが、ほかにちかむきが生えやすい時期なのでパイと呼ばれたものが梅雨になったなど諸説あるようです。



24日（水）ヘルシー風牛肉炒め ・ さつかわケーキ

毎年6月24日はペルーで「インティライミ」というインカ帝国由来の太陽のお祭りが開催されています。リオのカーニバル、ポルビアオール・ロのカーニバルと並んで南米3大祭りの一つとされています。そんな24日はペルーにちなんで、料理が登場します。

- *ペルー風牛肉炒め
ロモ・サルタド：牛肉、玉ねぎ、トマト、フライドポテトを炒めた料理
- *さつかわケーキ
ピカロネス：さつまいもとかぼちゃのドーナツをケーキにアレンジ♪

