



6月 明の守保育園 給食予定献立表

※ 材料の都合で献立を変更する事があります。
 ※ 食べたことのない食材は、アレルギーの心配があるので必ず給食までに試してください。
 ※ 乳児は、朝間食にスキムミルクを提供しています。

献立種類	1日平均(3歳以上)				
栄養素	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	461 kcal	17.8 g	11 g	75 g	1.9 g

日	曜日	時間	献立名	さいりょう				時間	おやつ	
				赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ かや体温となるもの	その他		献立名	さいりょう
1	木	昼	和風スパゲティ ハバチの卵-漬け果物(りんご)	魚類・肉類・豆類・乳類・卵類 ベーコン	野菜類・藻類・くだもの類 しめじ、まいにけ、えりんぎ、玉葱、青葱	穀類・油脂類・砂糖類・いも類 パプリカ、サラダ油	おろし生シソ、かつお節、パプリカ、チーズ、濃口醤油、塩、しょう油、濃口醤油、塩	3時	菜飯おしきり お茶	米、菜めし
2	金	昼	鶏のみそ焼き かぼちゃの煮物 わかめの清汁	鶏肉、京風白みそ ワカメ	鶏肉、京風白みそ ワカメ	サラダ油 さとう お豆腐	料理酒、みりん、風調味料、うすくち醤油、塩、濃口醤油、みりん、風調味料、和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料、塩	3時	ハチマキクッキー スキムミルク	ハチマキクッキー、入参、サラダ油、和風だし
3	土	昼	ごはん 高野のそぼろ丼 里芋のお浸し 里芋の味噌汁	高野豆腐、鶏シソ みそ	しいたけ、玉葱、人参、小松菜、人参、青葱	米、サラダ油、さとう 里芋	和風だし、濃口醤油、みりん、風調味料、うすくち醤油、スキムミルク	3時	ビスコ まがりせんべい スキムミルク	ビスコ、まがりせんべい、和風だし
5	月	昼	白身魚の卵-醤油焼き ひじきと大根のサラダ しる菜の味噌汁 ごはん	ホキ 芽ひじき みそ	ワカメ、かぶ、大根、人参、人参	米、サラダ油、さとう	料理酒、みりん、風調味料、濃口醤油、パプリカ、塩 和風だし	3時	ハニートマト お茶	ハニートマト、牛乳
6	火	昼	豚肉のみそ炒め アボカドの磯和え しめじの清汁 ごはん	豚肉、赤みそ のり	ハバチ、玉葱、人参、アボカド、人参、しめじ、大根の葉	サラダ油、さとう	塩、しょう油、料理酒、濃口醤油、うすくち醤油、和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料、塩	3時	こしあんパウンド スキムミルク	こしあん、ハチマキクッキー、サラダ油、牛乳、さとう、和風だし
7	水	昼	卵と鶏肉の炒め物 わかめの酢の物 さつま芋の味噌汁 ごはん	鶏肉、鶏肉、ワカメ、薄揚げ、みそ	玉葱、人参、アボカド、人参、きゅうり、人参	サラダ油、さとう、Jマヨ、片栗粉、さとう、さつま芋、米	塩、料理酒、濃口醤油、鶏がらスープ、和風だし	3時	アップルきょうさ スキムミルク	りんご、塩、ヨーグルトの皮、サラダ油、和風だし
8	木	昼	卵の卵-かけ もやしの華風和え かぶのスープ ごはん	白糸たら	玉葱、人参、アボカド、人参	片栗粉、サラダ油、さとう、片栗粉、さとう、Jマヨ	塩、料理酒、おろし生シソ、豆板醤、濃口醤油、かつお、みりん、風調味料、濃口醤油、鶏がらスープ	3時	マドレーヌ スキムミルク	卵、ハチマキクッキー、さとう、マカロン、牛乳、和風だし
9	金	昼	時の記念日・お誕生会 時の記念日丼 海藻サラダ 花魁の清汁 ごはん	鶏シソ、海藻、かつお、かまぼこ	ほうれん草、人参、コーン、オクラ、みつば	米、さとう、サラダ油、さとう、Jマヨ、濃口醤油、花魁	濃口醤油、濃口醤油、和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料、塩	3時	お誕生会デザート マドレーヌ スキムミルク	食パン、マカロン、チョコレート、和風だし
10	土	昼	筑前煮 ほうれん草の塩昆布和え 厚揚げの味噌汁 ごはん	鶏小間肉、だし昆布 減塩塩こんぶ 絹揚げ、みそ	ほうれん草、人参、人参、人参、しめじ、玉葱	米、さとう、サラダ油、さとう、Jマヨ、濃口醤油、花魁	和風だし、料理酒、みりん、風調味料、うすくち醤油、塩、濃口醤油、和風だし	3時	ウエハース カルシウムせん スキムミルク	鉄入ウエハース、カルシウムせん、和風だし
12	月	昼	豆腐のチャンプル しる菜の煮浸し とろろの清汁 ごはん	木綿豆腐、鶏肉、卵、花かつお さつま揚げ とろろ昆布、はんぺん	ハバチ、玉葱、人参、しいたけ	サラダ油	鶏がらスープ、みりん、風調味料、料理酒、うすくち醤油、和風だし、料理酒、みりん、風調味料、濃口醤油、和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料、塩	3時	マドレーヌ スキムミルク	ハチマキクッキー、牛乳、マカロン、和風だし
13	火	昼	赤魚の煮付け さばのサラダ そうめんの味噌汁 ごはん	赤魚、ツナ、みそ	生葱、オクラ、ごぼう、人参、青葱	さとう、Jマヨ、さとう、焼煎こまドレッシング、そうめん、米	料理酒、みりん、風調味料、濃口醤油、塩、濃口醤油、和風だし	3時	抹茶クッキー スキムミルク	小麦粉、さとう、サラダ油、塩、マカロン、和風だし
14	水	昼	鶏のから揚げ 三色汁 玉ねぎの清汁 ごはん わくわくランチ(5歳児) とりめし(タレ) とりめし(のり) ちくわのいそへ揚げ	鶏肉、ワカメ	ミドレ、もやし、小松菜、人参、玉葱	片栗粉、サラダ油、さとう、Jマヨ、白ごま	料理酒、うすくち醤油、濃口醤油、和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料、塩	3時	カルピス水ようかん お茶	水ようかん、こしあん、カルピス
15	木	昼	鯉の香味噌焼き いんげんのきなこ和え 白菜の味噌汁 ごはん	鯉、白粉、みそ	玉葱、人参、人参、人参	天ぷら粉、サラダ油、白ごま、さとう、サラダ油、里芋	おろし生シソ、料理酒、濃口醤油、昆布つゆ、みりん、風調味料、濃口醤油、みりん、風調味料、和風だし	3時	ハチマキクッキー スキムミルク	ハチマキクッキー、和風だし、サラダ油、かつお、和風だし
16	金	昼	ポークカレー フルーツ 果物(パイナップル)	豚小間肉	玉葱、人参、人参、人参	米、じゃがいも、サラダ油、かつお、しょう油	カレー	3時	バナナトースト スキムミルク	食パン、バナナ、コーン、バナナ、和風だし
17	土	昼	炊き込みごはん さつま芋の甘露 茄子の味噌汁 ごはん	鶏小間肉、薄揚げ みそ	なす、大根の葉	米、さとう、人参、干し椎茸	うすくち醤油、濃口醤油、和風だし、みりん、風調味料、塩、みりん、風調味料、濃口醤油、和風だし	3時	エースコイン おにぎりせんべい スキムミルク	エースコイン、おにぎりせんべい、和風だし
19	月	昼	きつねうどん 切干大根のサラダ 果物(オレンジ)	かまぼこ、ワカメ、厚揚げ、魚肉、セウ	ねぎ、切干大根、きゅうり、人参、かぶ	うどん、さとう、焼煎こまドレッシング	昆布つゆ、濃口醤油	3時	かんたんドリア お茶	米、マカロン、玉葱、マカロン、マカロン、サラダ油、塩、しょう油、牛乳、和風だし、マカロン
20	火	昼	ししゃものから揚げ りんごの金平 青梗菜の味噌汁 ごはん	ししゃも みそ	ハバチ、人参、人参、人参	片栗粉、サラダ油、糸こんにゃく、サラダ油、さとう、お豆腐、米	塩、みりん、風調味料、うすくち醤油、和風だし	3時	チーズパン スキムミルク	白玉粉、牛乳、チーズ、サラダ油、和風だし
21	水	昼	鶏のハンバーグ ジャーマンポテト ほうれん草のスープ ごはん	鶏肉、ベーコン	ハバチ、人参、人参、人参	パン粉、じゃがいも、サラダ油、米	塩、しょう油、パプリカ、とんかつソース、塩、しょう油、かつお節	3時	ジャムサンド スキムミルク	食パン、イチゴジャム、和風だし
22	木	昼	牛肉の卵-丼 白菜コンブ ニラのスープ ごはん	牛小間肉 きざみ昆布	おろし生葱、玉葱、人参、人参、人参、人参	サラダ油、サラダ油、さとう、白ごま、白ごま、おろし生葱	おろし生シソ、濃口醤油、みりん、風調味料、うすくち醤油、鶏がらスープ	3時	青りんごゼリー お茶	青りんごゼリーの素
23	金	昼	鯉の香味噌焼き 枝豆の卵-オクラの清汁 ごはん	あじ、ハム	おろし生葱、枝豆、オクラ、人参	片栗粉、小麦粉、サラダ油、さとう、さつま芋、マカロン	料理酒、塩、みりん、風調味料、濃口醤油、和風だし、みりん、風調味料、うすくち醤油、塩	3時	レース蒸しパン スキムミルク	蒸しパン、水、レース、和風だし
24	土	昼	鶏のしょうが焼き ちくわのおかか和え 豆腐の味噌汁 ごはん	鶏小間肉 ちくわ、ワカメ、花かつお、木綿豆腐、みそ	おろし生葱、アボカド、きゅうり、コーン、青葱	サラダ油、Jマヨ、米	料理酒、みりん、風調味料、濃口醤油、塩、しょう油、濃口醤油、みりん、風調味料、和風だし	3時	ウエハース せんべい スキムミルク	ウエハース、せんべい、和風だし
26	月	昼	干草焼き 青梗菜のなめたけ和え 大根の味噌汁 ごはん	鶏、鶏シソ 薄揚げ、みそ	玉葱、干し椎茸、人参、人参、人参、人参	さとう、サラダ油	塩、うすくち醤油、濃口醤油、みりん、風調味料、和風だし	3時	ぶどうブルーチェ お茶	ブルーチェ、牛乳
27	火	昼	鶏のこま味噌焼き カレーサラダ えのきの清汁 ごはん	さむら、みそ	ハバチ、かぼちゃ、玉葱、枝豆、えのき、小松菜	白ごま、さとう、サラダ油、マカロン、米	みりん、風調味料、濃口醤油、料理酒、和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料、塩	3時	きなこドーナツ スキムミルク	ハチマキクッキー、鶏こし豆腐、サラダ油、きなこ、さとう、和風だし
28	水	昼	肉じゃが しらすのおろし和え チャペツの味噌汁 ごはん	牛もも肉 しらす干し ちくわ、みそ	玉葱、人参、人参、人参、人参、人参	じゃがいも、糸こんにゃく、サラダ油、さとう、米	和風だし、濃口醤油、みりん、風調味料、塩、濃口醤油、みりん、風調味料、和風だし	3時	マーラーカオ スキムミルク	ハチマキクッキー、牛乳、三温糖、サラダ油、うすくち醤油、みりん、風調味料、和風だし
29	木	昼	鶏肉の卵-アボカド焼き 野菜のツナ炒め もやしの味噌汁 ごはん	鶏肉、ツナ、みそ	ハバチ、アボカド、ほうれん草、玉葱、もやし、人参	マカロン、サラダ油、サラダ油、米	味噌汁、しょう油、かつお、マカロン、塩、和風だし	3時	大茶アボカド お茶	バナナ、水、さとう、焼煎こま
30	金	昼	鯉の梅炙り焼き 茄子の味噌炒め かき玉汁 ごはん	白糸たら 合挽き、みそ、卵	なす、玉葱、きぬさや、おろし生葱、みつば	さとう、サラダ油、サラダ油、さとう、片栗粉	しそ、ねり梅、料理酒、みりん、風調味料、濃口醤油、和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料、塩	3時	さつまきんとん お茶	さつま芋、さとう、水

※ 4歳交流(5歳児) 昼食は明の守こども園で食べます。献立は下記内容になります。

26	月	昼	鶏肉、卵 青梗菜のなめたけ和え 果物(みかん缶)	鶏肉、卵	玉葱、人参、人参、人参	米、さとう	和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料、濃口醤油、みりん、風調味料
----	---	---	--------------------------------	------	-------------	-------	------------------------------------