

6月献立表

日	曜	献立名	3時おやつ	幼児			
				エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
1	木	ごはん 豚バラ大根 こんにやくのおかか炒め もやしのツナマヨ和え オレンジ牛乳	コーンチーズお好み焼 麦茶	553	20	23	1.6
2	金	お弁当 (キャベツのみそ汁)	蒸しパン(黒糖)牛乳	228	8.6	9.2	1
3	土	ソース焼きそば 春巻き 黄桃缶 牛乳	バナナケーキ 麦茶	574	19.3	22.5	1.7
5	月	ごはん かに玉 ウィンナーソテー 春雨サラダ わかめスープ	きなこドーナツ 牛乳	575	21.3	22.6	1.8
6	火	ごはん 鶏のラタトゥイユがけ สปาゲティソテー ほうれん草サラダ 牛乳	イチゴババロア 麦茶 アスバラビスケット	588	22.5	19.6	1.2
7	水	食パン ハムカツ キャベツソテー バナナ ブラウンシチュー	鮭わかめおにぎり 麦茶	488	19.9	12.7	2.4
8	木	ごはん ホイコーロー 大学イモ 大根ときゅうりの中華和え 牛乳	マスカットゼリー せんべい 麦茶	513	28.4	14.7	0.9
9	金	ごはん さわらの利久焼き きんぴらごぼう マカロニサラダ 高野豆腐のみそ汁	ヨーグルトコーンフ レーク 麦茶	500	22.1	14.0	2.2
10	土	みそラーメン 厚揚げのみぞれ煮 みかん缶 牛乳	プリン せんべい 麦茶	544	20.8	20.0	2.0
12	月	ごはん 青椒肉絲 しゅうまい スティックきゅうり たまごスープ	ココアスコーン 牛乳	578	24.9	21.5	2.0
13	火	ごはん 白身魚のチーズ焼き ポークチャップ キャベツの胡麻和え グレープフルーツ 牛乳	フライドポテト 麦茶	503	26.6	15.6	1.5
14	水	ツナトマトスパゲッティ カレー風味ミートボール コーンサラダ 牛乳	みそ焼きおにぎり 麦茶	592	25.6	20.3	1.9
15	木	ごはん 鶏のから揚げ 肉じゃが こまつなの磯和え トマト 牛乳	あじさいゼリー せんべい 麦茶	564	24.9	15.6	1.2
16	金	ごはん 厚揚げの照り焼き かぼちゃの甘煮 納豆和え 豚汁	シュガートースト 牛乳	587	23.2	18.4	2.0
17	土	みそうどん 厚焼き卵 バナナ 牛乳	おかし ジュース	498	23.5	18.5	1.5
19	月	ごはん ひじき入り鶏つくね 切り干し大根煮 おからサラダ オレンジ 牛乳	かぼちゃプリン 麦茶 ココアウエハース	568	23.6	21.1	1.4
20	火	ごはん 肉豆腐 ちくわの磯辺揚げ キャベツの塩昆布あえ いら玉みそ汁	ヨーグルトケーキ 麦茶	520	20.8	17.1	1.9
21	水	チキンカレー ツナオムレツ ブロッコリーのゴマ風味和え 牛乳	ケーキ 黄桃缶 麦茶	602	26.3	23.3	1.7
22	木	ジャージャー麺 しゅうまい ポテトツナサラダ 牛乳	しらす入りおにぎり 麦茶	604	25.6	20.8	1.8
23	金	ごはん アジフライ 五目煮豆 なめ茸和え たまねぎのみそ汁	さつまいもケーキ 牛乳	546	20.5	16.4	2.0
24	土	鶏きのこうどん 肉団子 バナナ 牛乳	おかし ジュース	511	18.2	17.6	1.7
26	月	ごはん 蒸し豚ごまだれ和え ジャーマンポテト 海藻サラダ ジュリアンスープ	コーンフレーククッ キー 牛乳	610	20.4	24.5	2.2
27	火	ハヤシライス ツナと豆腐のナゲット 切り干し大根のドレ和え 牛乳	いちごゼリー せんべい 麦茶	614	33.2	22.0	2.1
28	水	バターロール ハンバーグ コールスロー トマト 牛乳	鶏ごぼうおにぎり 麦茶	534	23.7	20.2	1.4
29	木	ごはん マーボー豆腐 春巻き もやしのナムル レタスとカニカマのスープ	牛乳もち バナナ 麦茶	560	17.0	20.0	1.5
30	金	枝豆ごはん 赤魚の煮つけ 筑前煮 グレープフルーツビー きのこと青菜のみそ汁	チーズ蒸しパン 牛乳	518	26.4	13.7	2.1
			6月平均 (土曜日除く)	558	23.7	18.9	1.8

※ 使用食材は、国の安全基準に沿ったものを入荷、納入しております。

※ 食材の入荷状況により、メニュー内容が一部変更となる場合がございます。

※ アレルギーのあるお子様にはアレルギー対応食で提供させていただきます。

※ 令和5年度の給食栄養目標量：乳児（エネルギー：470kcalタンパク質：20g）幼児（エネルギー：570kcalタンパク質：22g）