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
2	月	ごはん 青椒肉絲 大学かぼちゃ スティックきゅうり たまごスープ	さつまいもケーキ 牛乳	548	22.5	17.4	1.5
3	火	ごはん 鶏のラタトゥイユがけ スパゲティソテー ほうれん草サラダ 牛乳	あじさいゼリー せんべい 麦茶	541	21.2	16.3	1.2
4	水	食パン ツナオムレツ キャベツソテー バナナ ブラウンシチュー	ごま鮭おにぎり 麦茶	500	21	14.5	2.1
5	木	ごはん ホイコーロー ミニコロッケ 大根ときゅうりの中華和え ひじきスープ	チーズ蒸しパン 牛乳	469	19.3	16.6	1.2
6	金	お弁当の日（大根のみそ汁）	おかし ジュース	178	2.8	6.0	0.7
7	土	焼うどん しゅうまい バナナ 牛乳	ヨーグルト せんべい 麦茶	464	21.4	14.6	2.0
9	月	ごはん かに玉 春巻き 春雨サラダ わかめスープ	ココアスコーン 牛乳	539	18.4	22.7	1.9
10	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	ポテトフライ 麦茶	493	25.1	15.3	1.3
11	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	しらす入りおにぎり 麦茶	612	26.5	20.5	1.9
12	木	ごはん 鶏のから揚げ じゃがいもと人参のきんぴら こまつなの磯和え トマト 牛乳	ブルーチェ せんべい 麦茶	526	23.1	15.7	1.3
13	金	ごはん 厚揚げの照り焼き 切り昆布煮 納豆和え 豚汁	シュガートースト 牛乳	569	23.6	18.3	2.4
14	土	みそうどん がんものみぞれ煮 みかん缶 牛乳	おかし ジュース	517	19.2	20.7	1.7
16	月	ごはん ひじき入り鶏つくね さつまいものオレンジ煮 おからサラダ 春雨スープ	ヨーグルトコーンフ レーク 麦茶	512	17.9	12.5	1.4
17	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 かきたまみそ汁	かぼちゃプリン ココアウエハース 麦茶	492	20.2	14.5	2.2
18	水	チキンカレー ツナと豆腐のナゲット なめ茸和え 牛乳	ケーキ 黄桃缶 麦茶	617	25.2	23.2	2.0
19	木	ジャージャー麺 ポテトツナサラダ オレンジ 牛乳	わかめおにぎり 麦茶	520	21.6	16.8	1.3
20	金	ごはん アジフライ 五目煮豆 温野菜サラダ キャベツのみそ汁	蒸しパン（黒糖） 牛乳	554	20.7	15.3	1.9
21	土	わかめうどん ハンバーグ 黄桃缶 牛乳	バナナケーキ 麦茶	471	19.7	15.2	2.1
23	月	ごはん 蒸し豚ごまだれ和え ジャーマンポテト オクラのポン酢和え ジュリアンスープ	コーンフ레이크クッ キー 牛乳	555	19.8	22.3	2.1
24	火	ハヤシライス たまごやき 切り干し大根のドレ和え 牛乳	青りんごゼリー せんべい 麦茶	565	31.3	19.2	1.9
25	水	ごはん マーポー豆腐 チンゲン菜のナムル バナナ レタスとカニカマのスープ	きなこドーナツ 牛乳	483	19.3	18.1	1.0
26	木	バターロール ハンバーグ チーズサラダ トマト 牛乳	鶏ごぼうおにぎり 麦茶	548	24.8	21.3	1.5
27	金	枝豆ごはん さばのカレー風味焼き 筑前煮 かぼちゃサラダ ほうれん草のすまし汁	イチゴババロア アスバラビスケット 麦茶	511	21.1	15.2	1.6
28	土	野菜タンメン 肉団子 バナナ 牛乳	おかし ジュース	576	20.8	20.4	1.5
30	月	ごはん 厚揚げ田楽 インド煮 キャベツのツナマヨ和え 牛乳	ヨーグルトケーキ 麦茶	542	21.4	21.9	1.1
			6月平均 (土曜日除く)	535	22.2	17.9	1.6

※ 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いております。
 ※ 令和7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：560kcalタンパク質：22g）