

6月献立表

幼児組

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	水	ごはん さんまの塩焼き ひじき煮 おからサラダ 大根のみそ汁	お麩ラスクココア バナナ 牛乳	608	24.1	27.5	2
2	木	ごはん ポークソテー じゃがいものカレー煮 はくさいのポン酢和え 高野豆腐のみそ汁	フルーチェ せんべい 麦茶	469	19.5	14.3	1.9
3	金	お弁当 (キャベツのみそ汁)	蒸しパン (黒糖) 牛乳	259	10.3	11.1	1.1
4	土	みそうどん しゅうまい バナナ 牛乳	おかし ジュース	524	18.8	19.1	1.8
6	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	ポテトドッグ 牛乳	563	21.3	21.9	1.9
7	火	ごはん 鶏のから揚げ 五目煮豆 こまつなの磯和え グレープフルーツビー 牛乳	キャラメルプリン アスバラビスケット 麦茶	606	24.2	22.5	1.3
8	水	ツナトマトスパゲッティ カレー風味ミートボール ほうれん草サラダ 牛乳	鮭わかめおにぎり 麦茶	595	26.6	20.7	1.7
9	木	ごはん 青椒肉絲 大学イモ 大根ときゅうりの中華和え たまごスープ	シュガートースト 牛乳	633	25.9	21.7	1.9
10	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 きのこ青菜のみそ汁	ミルクスコーン 牛乳	593	25.2	22.2	2.1
11	土	ソース焼きそば 春巻き 黄桃缶 牛乳	原宿ドッグ 麦茶	644	21.4	28.4	1.8
13	月	ごはん ホイコーロー かぼちゃの甘煮 スティックきゅうり きくらげスープ	きなこポーロ 牛乳	542	20.5	19.0	1.0
14	火	ごはん 鮭の西京焼き インド煮 キャベツの胡麻和え 牛乳	青りんごゼリー せんべい 麦茶	524	33.7	15.9	1.3
15	水	食パン ハムカツ キャベツソテー トマト ブラウンシチュー	しらす入りおにぎり 麦茶	474	19.5	13.6	2.4
16	木	チキンカレー 味付けたまご ブロッコリーのゴマ風味和え 牛乳	ケーキ ゴールドキウイ 麦茶	574	24.6	20.9	1.6
17	金	ごはん 厚揚げの照り焼き 納豆和え さつまいものオレンジ煮 豚汁	にんじんホットケーキ 牛乳	611	24.0	18.8	1.7
18	土	鶏きのこうどん 肉団子 キャベツの浅漬け 牛乳	ヨーグルト せんべい 麦茶	450	21.5	15.1	2.0
20	月	ごはん 鶏のラタトゥイユがけ スパゲティソテー コーンサラダ オレンジ 牛乳	あじさいゼリー せんべい 麦茶	553	21.3	16.2	1.3
21	火	ジャージャー麺 しゅうまい ポテトツナサラダ 牛乳	コーンチーズお好み焼 麦茶	571	26.3	22.0	2.2
22	水	ごはん 肉豆腐 ちくわの磯辺揚げ キャベツの塩昆布あえ なら玉みそ汁	ヨーグルトコーンフ レーク 麦茶	525	21.4	14.4	2.0
23	木	ごはん ひじき入り鶏つくね きんぴらだいこん ブロッコリー バナナ 牛乳	かぼちゃプリン ココアウエハース 麦茶	562	22.6	19.0	1.0
24	金	ごはん アジフライ 筑前煮 なめ茸和え たまねぎのみそ汁	スティックチーズケ ーキ 牛乳	606	24.6	22.8	1.9
25	土	しょうゆラーメン 厚揚げのみぞれ煮 みかん缶 牛乳	おかし ジュース	502	19.3	16.6	1.5
27	月	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	ミルクかん せんべい 麦茶	622	24.3	23.0	2.0
28	火	ごはん マーボー豆腐 もやしのカレーツナマヨ和え 黄桃缶 レタスとカニカマのスープ	さつまいも蒸しパン 牛乳	555	22.2	19.9	1.3
29	水	バターロール ハンバーグ コールスロー トマト 牛乳	五目いなり 麦茶	525	25.0	24.7	1.2
30	木	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 コーンスープ	牛乳もち バナナ 麦茶	528	17.2	16.3	1.6
			6月平均 (土曜日除く)	564	23.5	19.9	1.7

※ 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4年度の給食栄養目標量：乳児（エネルギー：470kcalタンパク質：18g）幼児（エネルギー：570kcalタンパク質：20g）