



2022年 6月 給食献立表 幼児(3歳以上児)



日	曜日	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
1 ・ 15	水	ご飯 さばの味噌煮 わかめとじゃこの酢の物 沢煮椀 バナナ	パンアップルケーキ 牛乳	さば・みそ・しらす 豚もも肉・牛乳・卵	米・砂糖・小麦粉 バター	しょうが・きゅうり・わかめ にんじん・えのき・ごぼう さやえんどう・バナナ パンアップル缶
2	木	ポークカレーライス 人参ドレッシングサラダ かぶのコンソメスープ オレンジ	あずき入り蒸しパン 牛乳	豚もも肉・牛乳・小豆	米・油・じゃがいも 小麦粉・砂糖	にんにく・しょうが・にんじん 玉ねぎ・トマトケチャップ・コーン さやいんげん・かぶ・かぶの葉 オレンジ
3	金	食パン 豆腐入りチキンナゲット キャベツサラダ ミルクコンソメスープ	おかかおにぎり そら豆 麦茶	豆腐・鶏ひき肉 牛乳・かつお節	食パン・片栗粉 小麦粉・油 マヨネーズ・米・ごま	玉ねぎ・にんじん トマトケチャップ・キャベツ コーン・しめじ・こまつな・そら豆
4 ・ 18	土	鶏丼 大根サラダ 高野豆腐の味噌汁 バナナ	お麩ラスク 牛乳	鶏ひき肉・みそ かつお節・高野豆腐 牛乳	米・油・砂糖・バター 麩	赤ピーマン・さやえんどう 玉ねぎ・大根・にんじん・きゅうり コーン・こまつな・わかめ・バナナ
6	月	ご飯 鶏の唐揚げゴマ風味 アスパラとキャベツのお浸し さつま芋の味噌汁 あじさい羹	マリービスケット 飲むヨーグルト	鶏もも肉・かつお節 みそ・ヨーグルト 牛乳	米・片栗粉・ごま 油・砂糖 さつまいも ビスケット	しょうが・アスパラガス・キャベツ えのき・玉ねぎ・ほうれん草 りんごジュース・ぶどうジュース
7 ・ 21	火	豚汁うどん 干草焼き ニラのごま風味和え バナナ	チキンライス チーズ 麦茶	豚もも肉・みそ・卵・ 鶏ひき肉・鶏もも肉・ チーズ	うどん・油・砂糖 ごま油・ごま・米	にんじん・ごぼう・だいこん こまつな・しめじ・長ねぎ グリーンピース・にら・もやし バナナ・玉ねぎ・コーン トマトケチャップ
8 ・ 22	水	ご飯 かじきのお好み焼き風 高野豆腐とひじきの炒め煮 チンゲンサイの味噌汁	大学芋 牛乳	めかじき・かつお節 高野豆腐・油揚げ みそ・牛乳	米・ごま マヨネーズ・油 砂糖・じゃがいも さつまいも	青のり・にんじん・ひじき・長ねぎ チンゲンサイ
9 ・ 23	木	ご飯 家常豆腐 きゅうりの中華風酢漬け わかめスープ グレープフルーツ	ツナサンド 牛乳	豚もも肉・生揚げ みそ・牛乳・ツナ	米・油・砂糖 ごま油・片栗粉 ごま・コッペパン マヨネーズ	にんじん・長ねぎ・しめじ キャベツ・きゅうり・わかめ えのき・ほうれん草 グレープフルーツ
10 ・ 24	金	手作りぶりかけご飯 鶏肉のトマト煮 シルバーサラダ かぶの味噌汁 オレンジ	シャキシャキれんこん と小松菜のおにぎり 磯いりこ 麦茶	鶏もも肉・かつお節 みそ・煮干し	米・ごま・油・砂糖 はるさめ・マヨネーズ	わかめ・青のり・玉ねぎ・にんじん えのき・トマトケチャップ きゅうり・かぶ・キャベツ・長ねぎ オレンジ・れんこん・こまつな
11 ・ 25	土	ご飯 豚肉とキャベツの味噌炒め さつま芋煮 ねぎと油揚げの味噌汁 バナナ	ホットケーキ 牛乳	豚もも肉・みそ 油揚げ・牛乳	米・油・さつまいも 砂糖・麩・小麦粉	キャベツ・玉ねぎ・にんじん 青ピーマン・長ねぎ・バナナ いちごジャム
13 ・ 27	月	ご飯 豚肉のねぎポンソース ホウレン草としめじのソテー 大根の味噌汁 オレンジ	ココア蒸しパン 牛乳	豚肩ロース肉 鶏もも肉・みそ・牛乳	米・砂糖・バター 小麦粉・油	長ねぎ・ほうれん草・しめじ にんじん・だいこん・玉ねぎ わかめ・オレンジ
14 ・ 28	火	ご飯 鶏豆腐 ツナとキャベツのサラダ 人参の味噌汁	バナナヨーグルト 鉄カルシウムウエ ハース 麦茶	鶏もも肉・豆腐 ツナ・みそ ヨーグルト	米・しらたき・油 砂糖・麩 鉄カルシウムウエハース	ごぼう・玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・きゅうり・にんじん バナナ
16	木	ポークカレーライス 人参ドレッシングサラダ かぶのコンソメスープ オレンジ	かぼちゃもち 牛乳	豚もも肉・みそ・牛乳	米・油・じゃがいも 小麦粉・砂糖・片栗粉	にんにく・しょうが・にんじん 玉ねぎ・トマトケチャップ・コーン さやいんげん・かぶ・かぶの葉 オレンジ・かぼちゃ
17	金	食パン 豆腐入りチキンナゲット キャベツサラダ ミルクコンソメスープ	おかかおにぎり 鶏シルバーの甘辛煮 麦茶	豆腐・鶏ひき肉 牛乳・かつお節 鶏シルバー	食パン・片栗粉 小麦粉・油 マヨネーズ・米 ごま・砂糖	玉ねぎ・にんじん トマトケチャップ・キャベツ コーン・しめじ
20	月	ご飯 鶏の唐揚げゴマ風味 アスパラとキャベツのお浸し さつま芋の味噌汁	マリービスケット 飲むヨーグルト	鶏もも肉・かつお節 みそ・ヨーグルト 牛乳	米・片栗粉・ごま 油・砂糖 さつまいも ビスケット	しょうが・アスパラガス・キャベツ えのき・玉ねぎ・ほうれん草
29	水	ご飯 さばの竜田揚げ わかめとじゃこの酢の物 沢煮椀 グレープフルーツ	ひじき入りピザトースト 牛乳	さば・しらす 豚もも肉・牛乳 チーズ	米・片栗粉・油 砂糖・食パン	きゅうり・わかめ・にんじん えのき・ごぼう・さやえんどう グレープフルーツ トマトケチャップ・玉ねぎ 赤ピーマン・コーン・ひじき
30	木	ハヤシライス コールスローサラダ かぶのコンソメスープ オレンジ	かぼちゃもち 牛乳	豚もも肉・みそ 牛乳・ヨーグルト	米・バター・小麦粉 マヨネーズ・砂糖 片栗粉・油	玉ねぎ・にんじん マヨネーズ缶・ダイストマト缶 グリーンピース・キャベツ・きゅうり コーン・かぶ・かぶの葉・オレンジ かぼちゃ

☆ 今月の平均給食栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
536kcal	20.8g	18.6g	222mg	2.7mg	276μg	0.36mg	0.37mg	27mg	2.0g