



## 2024年 6月 給食献立表 乳児(3歳未満児)



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	土	カラフル混ぜご飯 さつま芋煮 なめこの味噌汁	コーンフレーク 牛乳	鶏ひき肉・かつお節 牛乳・絹ごし豆腐 みそ	米・バター・油 砂糖・さつま芋 コーンフレーク	玉ねぎ・グリーンピース・コーン なめこ・長ねぎ・レーズン・バナナ
3 ・ 17	月	ご飯 チキンナゲット シルバーサラダ ソイスープ グレープフルーツ	じゃが芋のガレット 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐 牛乳・ツナ・チーズ 豆乳	米・片栗粉・小麦粉 油・じゃが芋 マヨネーズ・はるさめ	玉ねぎ・人参・ケチャップ きゅうり・コーン・しめじ・小松菜 グレープフルーツ
4 ・ 18	火	手作りひじきふりかけ ご飯 鶏の酢醤油焼き キャベツサラダ 切干大根の味噌汁	お麩ラスク 牛乳	かつお節・鶏もも肉 厚揚げ・煮干し みそ・牛乳・きな粉	砂糖・ごま・米・油 麩・バター	ひじき・キャベツ・もやし きゅうり・人参・切干大根 わかめ
5	水	大豆たっぷりキーマカレー カミカミ切干大根のクリーミー味噌和え 麩とかまぼこのすまし汁 あじさい羹 	フルーツポンチ 牛乳	豚ひき肉・大豆・牛乳 みそ・ツナ・かまぼこ ヨーグルト・かつお節	米・油・小麦粉 砂糖・ごま・ごま油 麩	にんにく・生姜・人参・玉ねぎ ピーマン・りんご・トマト缶・バナナ ケチャップ・切干大根・きゅうり ほうれん草・りんごジュース・寒天 ぶどうジュース・パイン缶・もも缶
6 ・ 20	木	ご飯 鶏のキャロットソースかけ ピーマンとじゃが芋のきんぴら 小松菜と玉ねぎの味噌汁	たまご蒸しパン 牛乳	鶏むね肉・油揚げ みそ・牛乳・卵・豆乳 煮干し	米・油・ごま・砂糖 じゃが芋・小麦粉	人参・玉ねぎ・ピーマン・パプリカ 小松菜
7 ・ 21	金	ご飯 あじのカレームニエル カミカミ高野豆腐とひじきの炒め煮 大根の味噌汁 バナナ	小松菜となめ目のおにぎり 牛乳	あじ・高野豆腐 油揚げ・煮干し みそ・牛乳	米・小麦粉・油 バター・砂糖	人参・ひじき・大根・キャベツ 長ねぎ・バナナ・小松菜・えのき
8 ・ 22	土	生揚げの中華丼 大根のサラダ わかめとねぎの味噌汁	クリームコーンマカロニ 牛乳	厚揚げ・豚ひき肉 ツナ・みそ・牛乳 かつお節	米・ごま油・砂糖 片栗粉・麩・マカロニ 油	生姜・にんにく・人参・長ねぎ 干ししいたけ・大根・わかめ グリーンピース・コーン クリームコーン缶・玉ねぎ
10 ・ 24	月	麦ご飯 花しゅうまい カミカミ野菜の中華風酢漬け たまごのふわふわスープ	フォローアップカレーピラフ 牛乳	豚ひき肉・木綿豆腐 おから・卵・煮干し 牛乳・スキムミルク 高野豆腐	米・押麦・バター しゅうまいの皮・砂糖 片栗粉・ごま油	玉ねぎ・生姜・きゅうり・人参 長ねぎ・えのき
11 ・ 25	火	ご飯 さばの味噌煮 小松菜のごま和え わかめのすまし汁 バナナ	揚げパンきな粉 牛乳	さば・みそ・牛乳 きな粉・かつお節	米・砂糖・ごま・麩 コッペパン・油	生姜・小松菜・人参・もやし 長ねぎ・わかめ・バナナ
12	水	食パン ポテトボール コールスローサラダ トマトとレタスのスープ パイナップル	かつおー！ わかめちゃんおにぎり 鶏レバーの甘辛煮 牛乳	豚ひき肉・おから 豆乳・ヨーグルト 木綿豆腐・牛乳 かつお節・レバー	食パン・油・ごま じゃが芋・片栗粉 マヨネーズ・砂糖・米	玉ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり コーン・わかめ・トマト缶・レタス しめじ・パインアップル・生姜
13 ・ 27	木	鶏と旬野菜のかば焼き丼 わかめとじゃこの酢の物 キャベツと豆腐の味噌汁	ごまクッキー 牛乳	鶏もも肉・しらす 厚揚げ・みそ・牛乳 スキムミルク・豆乳 煮干し	米・片栗粉・油 砂糖・小麦粉・バター ごま	かぼちゃ・しめじ・なす・パプリカ さやいんげん・わかめ・きゅうり 人参・キャベツ・玉ねぎ
14 ・ 28	金	ご飯 豚肉の塩こうじ焼き 白和え かぼちゃとほうれん草の味噌汁 バナナ	青のりチーズおにぎり 牛乳	豚もも肉・木綿豆腐 煮干し・みそ・牛乳 チーズ	米・米こうじ・ごま 砂糖	玉ねぎ・ピーマン・人参・青のり スナックえんどう・バナナ アスパラガス・かぼちゃ ほうれん草
15 ・ 29	土	ツナトマトスバゲティ カラフルサラダ わかめスープ	みそ焼きおにぎり 牛乳	ツナ・木綿豆腐・みそ 牛乳・煮干し	スバゲティ・油・米 砂糖	玉ねぎ・トマト缶・トマトジュース 人参・きゅうり・コーン・わかめ 長ねぎ
19	水	大豆たっぷりキーマカレー カミカミ切干大根のクリーミー味噌和え 麩とかまぼこのすまし汁	フルーツポンチ 牛乳	豚ひき肉・大豆・牛乳 みそ・ツナ・かまぼこ ヨーグルト・かつお節	米・油・小麦粉 砂糖・ごま・ごま油 麩	にんにく・生姜・人参・玉ねぎ ピーマン・りんご・トマト缶・バナナ ケチャップ・切干大根・きゅうり ほうれん草・パイン缶・もも缶
26	水	きつねうどん ちくわとさつま芋の天ぷら カリカリきゅうり グレープフルーツ	かつおー！ わかめちゃんおにぎり カミカミいりこ 牛乳	鶏もも肉・油揚げ 竹輪・卵・牛乳 かつお節・煮干し	うどん・砂糖・米 小麦粉・油・ごま油 ごま・さつま芋	長ねぎ・ほうれん草・きゅうり 人参・グレープフルーツ・わかめ



☆ 今月の平均給食と栄養量 ☆



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
491Kcal	19.8g	17.1g	265mg	1.9mg	217μg	0.29mg	0.38mg	19mg	1.5g



## 2024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	土	カラフル混ぜご飯 さつまいも煮 なめこの味噌汁	コーンフレーク 牛乳	鶏ひき肉・かつお節 牛乳・絹ごし豆腐 みそ	米・バター・油 砂糖・さつまいも コーンフレーク	玉ねぎ・グリーンピース・コーン なめこ・長ねぎ・レーズン・バナナ
3 ・ 17	月	ご飯 チキンナゲット シルバーサラダ ソイスープ グレープフルーツ	じゃが芋のガレット 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐 牛乳・ツナ・チーズ 豆乳	米・片栗粉・小麦粉 油・じゃが芋 マヨネーズ・はるさめ	玉ねぎ・人参・ケチャップ きゅうり・コーン・しめじ・小松菜 グレープフルーツ
4 ・ 18	火	手作りひじきふりかけ ご飯 鶏の酢醤油焼き キャベツサラダ 切干大根の味噌汁	お麩ラスク 牛乳	かつお節・鶏もも肉 厚揚げ・煮干し みそ・牛乳・きな粉	砂糖・ごま・米・油 麩・バター	ひじき・キャベツ・もやし きゅうり・人参・切干大根 わかめ
5	水	大豆たっぷりキーマカレー カミカミ切干大根のクリーミー味噌和え 麩とかまぼこのすまし汁 あじさい羹 	フルーツポンチ 牛乳	豚ひき肉・大豆・牛乳 みそ・ツナ・かまぼこ ヨーグルト・かつお節	米・油・小麦粉 砂糖・ごま・ごま油 麩	にんにく・生姜・人参・玉ねぎ ピーマン・りんご・トマト缶・バナナ ケチャップ・切干大根・きゅうり ほうれん草・りんごジュース・寒天 ぶどうジュース・パイン缶・もも缶
6 ・ 20	木	ご飯 鶏のキャロットソースかけ ピーマンとじゃが芋のきんぴら 小松菜と玉ねぎの味噌汁	たまご蒸しパン 牛乳	鶏むね肉・油揚げ みそ・牛乳・卵・豆乳 煮干し	米・油・ごま・砂糖 じゃが芋・小麦粉	人参・玉ねぎ・ピーマン・パプリカ 小松菜
7 ・ 21	金	ご飯 あじのカレームニエル カミカミ高野豆腐とひじきの炒め煮 大根の味噌汁 バナナ	小松菜となめ目のおにぎり 牛乳	あじ・高野豆腐 油揚げ・煮干し みそ・牛乳	米・小麦粉・油 バター・砂糖	人参・ひじき・大根・キャベツ 長ねぎ・バナナ・小松菜・えのき
8 ・ 22	土	生揚げの中華丼 大根のサラダ わかめとねぎの味噌汁	クリームコーンマカロニ 牛乳	厚揚げ・豚ひき肉 ツナ・みそ・牛乳 かつお節	米・ごま油・砂糖 片栗粉・麩・マカロニ 油	生姜・にんにく・人参・長ねぎ 干ししいたけ・大根・わかめ グリーンピース・コーン クリームコーン缶・玉ねぎ
10 ・ 24	月	麦ご飯 花しゅうまい カミカミ野菜の中華風酢漬け たまごのふわふわスープ	フォローアップカレーピラフ 牛乳	豚ひき肉・木綿豆腐 おから・卵・煮干し 牛乳・スキムミルク 高野豆腐	米・押麦・バター しゅうまいの皮・砂糖 片栗粉・ごま油	玉ねぎ・生姜・きゅうり・人参 長ねぎ・えのき
11 ・ 25	火	ご飯 さばの味噌煮 小松菜のごま和え わかめのすまし汁 バナナ	揚げパンきな粉 牛乳	さば・みそ・牛乳 きな粉・かつお節	米・砂糖・ごま・麩 コッペパン・油	生姜・小松菜・人参・もやし 長ねぎ・わかめ・バナナ
12	水	食パン ポテトボール コールスローサラダ トマトとレタスのスープ パイナップル	かつおー！ わかめちゃんおにぎり 鶏レバーの甘辛煮 牛乳	豚ひき肉・おから 豆乳・ヨーグルト 木綿豆腐・牛乳 かつお節・レバー	食パン・油・ごま じゃが芋・片栗粉 マヨネーズ・砂糖・米	玉ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり コーン・わかめ・トマト缶・レタス しめじ・パインアップル・生姜
13 ・ 27	木	鶏と旬野菜のかば焼き丼 わかめとじゃこの酢の物 キャベツと豆腐の味噌汁	ごまクッキー 牛乳	鶏もも肉・しらす 厚揚げ・みそ・牛乳 スキムミルク・豆乳 煮干し	米・片栗粉・油 砂糖・小麦粉・バター ごま	かぼちゃ・しめじ・なす・パプリカ さやいんげん・わかめ・きゅうり 人参・キャベツ・玉ねぎ
14 ・ 28	金	ご飯 豚肉の塩こうじ焼き 白和え かぼちゃとほうれん草の味噌汁 バナナ	青のりチーズおにぎり 牛乳	豚もも肉・木綿豆腐 煮干し・みそ・牛乳 チーズ	米・米こうじ・ごま 砂糖	玉ねぎ・ピーマン・人参・青のり スナックえんどう・バナナ アスパラガス・かぼちゃ ほうれん草
15 ・ 29	土	ツナトマトスバゲティ カラフルサラダ わかめスープ	みそ焼きおにぎり 牛乳	ツナ・木綿豆腐・みそ 牛乳・煮干し	スバゲティ・油・米 砂糖	玉ねぎ・トマト缶・トマトジュース 人参・きゅうり・コーン・わかめ 長ねぎ
19	水	大豆たっぷりキーマカレー カミカミ切干大根のクリーミー味噌和え 麩とかまぼこのすまし汁	フルーツポンチ 牛乳	豚ひき肉・大豆・牛乳 みそ・ツナ・かまぼこ ヨーグルト・かつお節	米・油・小麦粉 砂糖・ごま・ごま油 麩	にんにく・生姜・人参・玉ねぎ ピーマン・りんご・トマト缶・バナナ ケチャップ・切干大根・きゅうり ほうれん草・パイン缶・もも缶
26	水	きつねうどん ちくわとさつまいもの天ぷら カリカリきゅうり グレープフルーツ	かつおー！ わかめちゃんおにぎり カミカミいりこ 牛乳	鶏もも肉・油揚げ 竹輪・卵・牛乳 かつお節・煮干し	うどん・砂糖・米 小麦粉・油・ごま油 ごま・さつまいも	長ねぎ・ほうれん草・きゅうり 人参・グレープフルーツ・わかめ



☆ 今月の平均給食と栄養量 ☆



エネルギー	たんぱく質	脂肪	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
535Kcal	21.6g	17.8g	231mg	2.3mg	242μg	0.32mg	0.35mg	23mg	1.7g