



6月 献立表



令和6年

西糀谷しろはと保育園

日曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 土	ウエハース 麦茶	ご飯 すまし汁・干しいたけ・小切麩・小松菜 豚肉の味噌炒め チンゲン菜の和え物 チーズ 麦茶	おかかおにぎり 麦茶	豚肉 味噌 チーズ かつお節	米 小切麩 油 砂糖 ウエハース	干しいたけ 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース チンゲン菜 もやし	水 塩 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
3 月	しらす 麦茶	スパゲティナポリタン コンソメスープ(白菜・人参・玉ねぎ) かぼちゃサラダ バイナップル 麦茶	鶏そぼろおにぎり 麦茶	ウインナー 鶏肉 しらす	スパゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米	玉ねぎ ビーマン 白菜 人参 南瓜 きゅうり レーズン バイナップル	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 麦茶 こいちしょうゆ
4 火	大根煮 麦茶	【歯と口の健康週間】雑穀ご飯 味噌汁(キャベツ・えのき・高野豆腐) 鶏肉の照り焼き 切干大根とささみのサラダ オレンジ 麦茶	シュガーバイ 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 鶏卵 牛乳	米 もちきび 黒米 油 砂糖 バイスト グラニュー糖	干しいたけ キャベツ えのき 昆布 切干大根 チンゲン菜 コーン オレンジ 大根	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 塩 麦茶
5 水	人参煮 麦茶	【笹埜】野菜仰ちらし寿司 すまし汁(玉ねぎ・小切麩・小松菜) 炒り鶏 メロン 麦茶	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	かつおフレーク 鶏卵 鶏肉 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油 小切麩 せんべい	きゅうり トマト 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 昆布 大根 人参 さといもりんげん メロン ぶどうジュース アガー	水 トマトケチャップ 穀物酢 塩 こいちしょうゆ 麦茶
6 木	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁(豆腐・しめじ・万能ねぎ) 肉野菜炒め ナムル グレープフルーツ 麦茶	麩のラスク 牛乳	木綿豆腐 味噌 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 ごま 小切麩 無塩バター グラニュー糖 さつま芋	干しいたけ しめじ 万能ねぎ 昆布 キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ほうれん草 グレープフルーツ	水 こいちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶
7 金	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁(じゃが芋・長ねぎ・わかめ) 幼児:さわらのごま照り焼き 乳児:たらのごま照り焼き 白菜のお浸し オレンジ 麦茶	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	味噌 さわら かつお節 牛乳 たら	米 じゃが芋 砂糖 ごま 薄力粉 油	干しいたけ 長ねぎ わかめ 昆布 白菜 小松菜 人参 オレンジ 南瓜	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶 ベーキングパウダー
8 土	ウエハース 麦茶	二色丼 オニオンスープ(玉ねぎ・人参) 春雨の中華和え カップヨーグルト 麦茶	さつま芋スティック 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳	米 砂糖 油 春雨 ごま油 ごま さつま芋 無塩バター ウエハース	しょうが ほうれん草 玉ねぎ 人参 パセリ きゅうり	水 こいちしょうゆ チキンスープの素 塩 麦茶
10 月	しらす 麦茶	ご飯 味噌汁(さつま芋・油揚げ・チンゲン菜) 鶏肉のうま味焼き 野菜の塩炒め バイナップル 麦茶	りんごゼリー せんべい 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 かつお節 牛乳 しらす	米 さつま芋 塩こうじ ごま 油 砂糖 せんべい	干しいたけ チンゲン菜 昆布 焼きのり キャベツ 人参 パプリカ バイナップル りんごジュース アガー	水 こいちしょうゆ 塩 料理酒 麦茶
11 火	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(だいこん・小切麩・万能ねぎ) 肉じゃが 白菜の梅和え グレープフルーツ 麦茶	クッキー 牛乳	味噌 豚肉 鶏卵 牛乳	米 小切麩 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉 無塩バター	干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 人参 玉ねぎ たらしき グリンピース 白菜 ほうれん草 わりめ グレープフルーツ	水 万能つゆ みりん 麦茶
12 水	蒸しさつま芋 麦茶	野菜パン ミルクスープ(南瓜・人参・しめじ) ハンバーグ 人参ドレッシングサラダ パナナ 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	スキムミルク 牛乳 豚肉 木綿豆腐	野菜パン パン粉 片栗粉 米 さつま芋	南瓜 人参 しめじ 玉ねぎ ブロッコリー もやし コーン パナナ わかめご飯の素	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 麦茶
13 木	大根煮 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁(白菜・えのき・にら) たらの野菜あんかけ マカロニサラダ オレンジ 麦茶	マフィン 牛乳	味噌 たら 鶏卵 牛乳	米 玄米 砂糖 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 薄力粉	干しいたけ 白菜 えのき たら 昆布 玉ねぎ チンゲン菜 きゅうり 人参 オレンジ 大根	水 塩 こいちしょうゆ 料理酒 ベーキングパウダー
14 金	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ・わかめ) ぎせい豆腐 なめたけ和え ぶどうゼリー 麦茶	コーン蒸しパン 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 薄力粉 油	干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 人参 万能ねぎ キャベツ 小松菜 なめ豆 ぶどうジュース アガー コーン 南瓜	水 こいちしょうゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー
15 土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(長ねぎ・高野豆腐・ほうれん草) 鶏肉のさっぱり煮 塩昆布和え チーズ 麦茶	しらすおにぎり 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 チーズ しらす 牛乳	米 砂糖 ウエハース	干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 昆布 にんにく しょうが 白菜 きゅうり 人参 塩昆布	水 こいちしょうゆ 穀物酢 みりん 麦茶 塩
17 月	しらす 麦茶	雑穀ご飯 幼児:ポークカレー 乳児:ポークシチュー フレンチサラダ ジョア 麦茶	ゆかりおにぎり 麦茶	豚肉 ジョア しらす 牛乳	米 もちきび 黒米 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン ゆかり	水 カレールク 穀物酢 塩 麦茶 シェールウ
18 火	蒸しじゃが芋 麦茶	ゆかりご飯 味噌汁(玉ねぎ・えのき・わかめ) ツナと切干大根入り玉子焼き 小松菜の煮浸し グレープフルーツ 麦茶	ヨーグルトパン 牛乳	味噌 鶏卵 かつおフレーク 油揚げ ヨーグルト 牛乳	米 油 砂糖 強力粉	ゆかり 干しいたけ 玉ねぎ えのき わかめ 昆布 切干大根 人参 万能ねぎ 小松菜 白菜 グレープフルーツ 南瓜	水 こいちしょうゆ 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー 塩
19 水	大根煮 麦茶	麦ご飯 コンソメスープ(キャベツ・人参・コーン) チキンナゲット ブロッコリーともやしのマヨ和え オレンジ 麦茶	蒸し大学芋 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 押し麦 パン粉 薄力粉 油 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 砂糖 ごま	キャベツ 人参 コーン ブロッコリー もやし オレンジ 大根	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶 みりん こいちしょうゆ
20 木	人参煮 麦茶	肉野菜うどん 栗野菜のペイコサラダ パナナ 麦茶	ふりかけおにぎり 牛乳	豚肉 ふりかけかつお 牛乳	うどん じゃが芋 油 砂糖 米	白菜 人参 長ねぎ 昆布 ほうれん草 南瓜 スッパニ パナナ	水 こいちしょうゆ みりん 塩 料理酒 穀物酢 麦茶
21 金	蒸しさつま芋 麦茶	【夏至】あじと生姜の混ぜご飯 味噌汁(さつま芋・厚揚げ・万能ねぎ) 鶏肉の塩焼き オクラのおかか和え バイナップル 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	あじ 厚揚げ 味噌 鶏肉 かつお節 牛乳	米 ごま さつま芋 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	しょうが きゅうり 干しいたけ 万寿ねぎ 昆布 白菜 オクラ 人参 バイナップル	水 料理酒 こいちしょうゆ 塩 麦茶
22 土	ウエハース 麦茶	中華丼 中華スープ(玉ねぎ・干しいたけ・にら) ピーマンサラダ カップヨーグルト 麦茶	お麩のきな粉ラスク 牛乳	豚肉 ヨーグルト きな粉 牛乳	米 ごま油 片栗粉 ピーマン 砂糖 小切麩 無塩バター グラニュー糖 ウエハース	白菜 チンゲン菜 人参 玉ねぎ 干しいたけ にら きゅうり コーン	水 チキンスープの素 こいちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶
24 月	しらす 麦茶	ご飯 味噌汁(さつま芋・わかめ・長ねぎ) 幼児:ぶりの香り焼き 乳児:かれのい香り焼き 納豆和え グレープフルーツ 麦茶	ココア米粉蒸しパン 牛乳	味噌 ぶり 納豆 牛乳 しらす かれい	米 さつま芋 ごま油 ごま 米粉 砂糖 油	干しいたけ わかめ 長ねぎ 昆布 しょうが きゅうり 白菜 人参 小松菜 グレープフルーツ	水 こいちしょうゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー ココア
25 火	人参煮 麦茶	鶏肉と野菜の炒め丼 味噌汁(豆腐・エリンギ・チンゲン菜) トマトドレッシングサラダ バイナップル 麦茶	シュークリーム 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 味噌 クリーム 牛乳	米 油 シュー生地 砂糖	玉ねぎ 人参 ビーマン 干しいたけ エリンギ チンゲン菜 昆布 キャベツ きゅうり 人参 バイナップル	水 万能つゆ みりん 料理酒 トマトドレッシング 麦茶
26 水	大根煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ(じゃが芋・人参・ほうれん草) ハムとチーズのオムレツ 大根のサラダ パナナ 麦茶	ひじきおにぎり 麦茶	鶏卵 ロースハム チーズ 牛乳 油揚げ	米 じゃが芋 無塩バター 油 砂糖	人参 ほうれん草 玉ねぎ 大根 きゅうり コーン パナナ ひじき	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶 万能つゆ 料理酒 こいちしょうゆ
27 木	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁(切り干し大根・えのき・万能ねぎ) 蒸し肉団子 干しえびと野菜の炒め物 オレンジ 麦茶	レーズンパンケーキ 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 干しえび 牛乳	米 片栗粉 砂糖 油 薄力粉 さつま芋	干しいたけ 切干大根 えのき 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 オレンジ レーズン	水 料理酒 塩 こいちしょうゆ みりん チキンスープの素 麦茶 ベーキングパウダー
28 金	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁(南瓜・小切麩・小松菜) 鶏肉の磯辺焼き 和風マヨ和え グレープフルーツ 麦茶	ジャムヨーグルト せんべい 麦茶	味噌 鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	米 小切麩 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 せんべい じゃが芋	干しいたけ 南瓜 小松菜 昆布 焼きのり キャベツ きゅうり 人参 グレープフルーツ りんごソース	水 万能つゆ みりん こいちしょうゆ 麦茶 塩
29 土	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁(大根・しめじ・長ねぎ) 厚揚げの五目煮 海藻サラダ チーズ 麦茶	青のりポテト 牛乳	味噌 厚揚げ 豚肉 チーズ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 油 じゃが芋 ウエハース	干しいたけ 大根 しめじ 長ねぎ 昆布 人参 白菜 グリンピース もやし コーン わかめ 青のり	水 塩 こいちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	566	19.8	15.7	270	1.6
児 平均量	575	21.4	17.5	264	1.5
乳 目標量	462	16.2	12.8	225	1.5
児 平均量	468	17.2	13.5	237	1.2

☆ 園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。

☆ マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。