



6月献立表 同胞こども園



日	曜	昼食	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	おやつ	使用食材
1	木	①ご飯 ②タンダーチキン ③ココロサラダ ④玉ねぎと人参のスープ	鶏もも肉 ヨーグルト ハム チーズ	ご飯 マヨネーズ	ケチャップ 胡瓜 人参 カリフラワー 玉ねぎ 人参	(1)※芋入り蒸しパン (2)牛乳	HM粉 三温糖 牛乳 さつまいも 牛乳
2	金	①麦入りご飯 ②麻婆豆腐 ③もやしのコーン和え	合挽ミンチ 豆腐 みそ	ご飯 押麦 三温糖 片栗粉 ごま油 三温糖 ごま油	玉ねぎ 人参 しょうが こねぎ もやし 人参 コーン	(1)バナナ (2)ゴマビスケット (3)牛乳	バナナ ビスケット 牛乳
3	土	①◎インディアンスパゲティ	ベーコン ウインナー	スパゲティ オリーブオイル	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく ケチャップ トマトピューレ	(1)おかし	おかし
5	月	①ご飯 ②みそ焼肉 ③パンパンジー風サラダ ④わかめスープ	豚肩ロース肉 みそ 鶏ささみ	ご飯 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 胡瓜 人参 もやし わかめ	(1)※フルーツヨーグルトあえ	みかん・もも・パイン缶 リンゴ缶 バナナ リンゴ ヨーグルト
6	火	①ロールパン ②牛乳 ③クリームシチュー ④彩りコールスロー	牛乳 鶏もも肉 牛乳	ロールパン じゃがいも 小麦粉 マーガリン マヨネーズ	玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ 胡瓜 人参 コーン	(1)※麦入り鮭わかめおにぎり	ご飯 押麦 わかめ 鮭
7	水	①ご飯 ②つくね焼き ③いんげんのごま和え ④わかめのみそ汁	鶏ミンチ 卵 みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 すりごま 三温糖	玉ねぎ 人参 しょうが 塩昆布 いんげん 人参 玉ねぎ 人参 わかめ	(1)※きな粉揚げパン (2)牛乳	ロールパン きな粉 三温糖 牛乳
8	木	①ご飯 ②マグロのノルウェー風 ③けんちん汁	マグロ 鶏もも肉 豆腐 油揚げ	ご飯 三温糖 片栗粉 里芋 こんにゃく	しょうが ケチャップ 大根 人参 ねぎ ごぼう	(1)ブルー (2)チーズ(幼児) (3)麦ふぁー (4)牛乳	ブルー チーズ ウエハース 牛乳
9	金	①ご飯 ②すき焼き風煮 ③彩り納豆和え	牛もも肉 焼き豆腐 納豆 かつお節 ちくわ 油揚げ	ご飯 ふ 三温糖 しらたき 三温糖	玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ 小松菜 人参	(1)※手作りラスク (2)牛乳	ロールパン マーガリン グラニュー糖 牛乳
10	土	①鶏みそどんぶり	鶏もも肉 みそ	ご飯 三温糖 片栗粉	玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ にんにく	(1)おかし	おかし
12	月	①ハヤシライス ②ジャコサラダ	豚肩ロース肉 ジャコ	ご飯 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 和風ドレッシング	玉ねぎ 人参 グリーンピース トマトジュース ケチャップ レタス 胡瓜 トマト コーン	(1)※コーンフレーククッキー (2)牛乳	HM粉 コーンフレーク 三温糖 牛乳 マーガリン 牛乳
13	火	①麦入りご飯 ②彩り野菜のミートローフ ③野菜スープ	合挽ミンチ 卵 牛乳 ベーコン チーズ	ご飯 押麦 パン粉	玉ねぎ 人参 いんげん コーン パプリカ ケチャップ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー	(1)※ジャムチーズサンドイッチ (2)牛乳	食パン いちごジャム チーズ 牛乳
14	水	①三色ごはん ②紅白なます ③清汁	鶏ミンチ ジャコ かまぼこ	ご飯 三温糖 三温糖 ふ	ほうれん草 大根 人参 ねぎ	(1)※つぶつぶオレンジゼリー (2)サラダせん (3)牛乳	ゼラチン 三温糖 オレンジジュース みかん缶 せんべい 牛乳
15	木	①照り焼きどんぶり ②具沢山汁	鶏もも肉 豚バラ肉 みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 ごま	ねぎ しょうが 大根 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ	(1)牛乳ケーキ (2)牛乳	ケーキ 牛乳
16	金	①ご飯 ②鯖の照り焼き ③切干大根煮 ④じゃがいものみそ汁	鯖 油揚げ みそ	ご飯 じゃがいも	切干大根 玉ねぎ 人参 玉ねぎ ねぎ	(1)※ツナ玉お好み焼き (2)牛乳	キャベツ 長芋 ツナ ちーズ 卵 小麦粉 ソース かつお節 青のり 牛乳
17	土	①わかめご飯 ②◎豚みそスープ	豚バラ肉 牛乳 みそ	ご飯 さつまいも しらたき	わかめ 玉ねぎ 人参 ねぎ しめじ	(1)おかし	おかし
19	月	①中華丼 ②胡瓜の中華漬け	豚肩ロース肉 かまぼこ	ご飯 三温糖 片栗粉 ごま油 三温糖 ごま油	白菜 たけのこ 人参 干しいたけ 胡瓜	(1)※抹茶プリン ホイップのせ (2)ミニサラダ (3)牛乳	卵不使用プリンの素 牛乳 三温糖 抹茶 ホイップ せんべい 牛乳
20	火	①ご飯 ②アジのチーズ焼き ③もつのごろ煮 ④五目みそ汁	アジ チーズ 鶏肝臓 みそ 油揚げ	ご飯 小麦粉 三温糖 さつまいも	ケチャップ しょうが 玉ねぎ 人参 ごぼう ねぎ	(1)オレンジ (2)たべっこどうぶつ (3)牛乳	オレンジ ビスケット 牛乳
21	水	①ご飯 ②鶏の香味焼き ③三色ごま和え ④かきたま汁	鶏もも肉 みそ 卵	ご飯 ごま油 三温糖 片栗粉	にんにく ほうれん草 人参 コーン 玉ねぎ ねぎ	(1)※ジャコトースト (2)牛乳	食パン ジャコ マヨネーズ 青のり 牛乳
22	木	①スパゲティミートソース ②ポテトサラダ	合挽ミンチ チーズ	スパゲティ マーガリン 三温糖 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ 人参 トマトジュース ケチャップ 人参 胡瓜 コーン	(1)※天かすおにぎり	ご飯 天かす 青のり
23	金	①麦入りご飯 ②筑前煮 ③こぶあえ	鶏もも肉 ちくわ	ご飯 押麦 こんにゃく 三温糖	れんこん ごぼう 大根 人参 いんげん キャベツ 胡瓜 大根 塩昆布	(1)※ココアバナナパウンドケーキ (2)牛乳	バナナ マーガリン 三温糖 卵 HM粉 ココア 牛乳
24	土	①デニッシュ食パン ②具沢山豆乳スープ	ベーコン 豆乳	食パン さつまいも	玉ねぎ 人参 クリームコーン	(1)おかし	おかし
26	月	①ご飯 ②鯖のみそ煮 ③大豆入りひじき煮 ④小松菜の清汁	鯖 みそ 大豆 油揚げ かまぼこ	ご飯 三温糖 三温糖	しょうが ひじき 人参 大根 小松菜	(1)※ポテトのチーズ焼き (2)牛乳	じゃがいも チーズ 牛乳
27	火	①豚汁うどん ②じゃがいもとツナのごま和え	豚バラ肉 油揚げ みそ ツナ	うどん 里芋 じゃがいも 三温糖 すりごま ごま油	大根 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ	(1)※若菜ジャコおにぎり	ご飯 ジャコ 若菜ご飯の素
28	水	①ご飯 ②鶏のから揚げ ③胡瓜の土佐和え ④わかめのみそ汁 ⑤ゼリー(幼児)	鶏もも肉 かつお節 みそ	ご飯 片栗粉 三温糖 ゼリー	しょうが 胡瓜 玉ねぎ 人参 わかめ	(1)※フレンチトースト (2)牛乳	食パン 卵 牛乳 三温糖 マーガリン
29	木	①チキンライス ②塩ゆでブロッコリー ③キャベツのスープ	鶏もも肉 ベーコン	ご飯 マーガリン	玉ねぎ 人参 グリーンピース ケチャップ ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ 人参	(1)ヨーグルト (2)ムーンライト	ヨーグルト クッキー
30	金	①カレーライス(麦入りご飯) ②チーズサラダ	牛もも肉 チーズ ハム	ご飯 押麦 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜	(1)※水無月 (2)おにぎりせんべい 銀シャリ (3)牛乳	三温糖 小麦粉 甘納豆 せんべい 牛乳

※は園手作りおやつです。◎は新メニューです。

※注)HM粉・・・ホットケーキミックス粉

当園では、無添加のハム・ベーコン・ウインナーを使用しており、小麦、乳、卵アレルギーでも食べることができます。

また、ロールパンも卵不使用のノンエッグ(NEG)ロールを使用しており、卵アレルギーでも食べることができます。

今月の給食の旬の食材は、いんげん、キャベツ、胡瓜、じゃがいも、トマト、パプリカ、ピーマン、レタス、アジ、マグロ、鯖です。

《 神様に感謝していただきましょう 》



☆今月の平均給与栄養量☆

乳児	蛋白質	18.8g	カルシウム	246mg	ビタミンB2	0.40mg	エネルギー	
	脂肪	17.1g	鉄	1.8mg	ビタミンB1	0.25mg	ビタミンC	17mg
幼児	蛋白質	21.7g	カルシウム	217mg	ビタミンB2	0.38mg	エネルギー	
	脂肪	18.7g	鉄	2.1mg	ビタミンB1	0.29mg	ビタミンC	22mg