



# 6月 献立表



令和5年

認定こども園中央幼稚園

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	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	木	小麦 小麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉のすき焼き風煮 ほうれん草としらすの梅和え チーズ 麦茶	お熱のきな粉ラスク	煮干し 味噌 豚肉 焼き豆腐 しらす チーズ きな粉	米 じゃがいも 片栗粉 砂糖 小切麩 無塩バター グラニュー糖	干しいたけ なら なめこ 昆布 白菜 しらす グリンピース ほうれん草 もやし わりうめ	麦茶 水 万能つゆ こいくちしょうゆ
2	金	蒸しさとま芋 麦茶	ご飯 味噌汁 和風チキンロール ごま酢和え パナナヨーグルト 麦茶	マシュマロサンドクラッ カー 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉 木綿豆腐 ヨーグルト スキムミルク	さつま芋 米 パン粉 片栗粉 砂糖 ごま クラッカー マシュマロ	干しいたけ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり バナナ	麦茶 水 塩 万能つゆ 穀物酢 こいくちしょうゆ
3	土	バナナ 麦茶	ご飯 味噌汁 単身のチャンプルー 白菜のお浸し いちごジャムヨーグルト 麦茶	せんべい	厚揚げ 味噌 豚肉 かつお節 ヨーグルト スキムミルク	米 車麩 油 砂糖 いちごジャム せんべい	バナナ 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 ピーマン 白菜	麦茶 水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ
5	月	ボン菓子 麦茶	【南と口の健康週間】雑穀ご飯 味噌汁 ごぼうのかき揚げ 切干大根とささみのサラダ チーズ 麦茶	ごまおこし	高野豆腐 味噌 干しえび 鶏肉 チーズ	ボン菓子 米 もちきび 黒米 さつま芋 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ ごま	干しいたけ キャベツ 昆布 玉ねぎ ごぼう 人参 青のり 切干大根 チンゲン菜 パプリカ	麦茶 水 塩 穀物酢
6	火	蒸しじゃが芋 麦茶	【産種】野菜炒めちらし寿司 すまし汁 炒り鶏 メロン 麦茶	あじさいゼリー ウエハース 麦茶	ツナ 木綿豆腐 鶏肉 クリーム	じゃがいも 米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油 ウエハース	コーン きゅうり トマト 干しいたけ ほうれん草 昆布 大根 人参 さやいんげん メロン ぶどうジュース アガー りんごジュース	塩 麦茶 水 トマトケチャップ 穀物酢 こいくちしょうゆ
7	水	せんべい 麦茶	ご飯 ミルクスープ ハンバーグ 人参ドレッシングサラダ バナナ 麦茶	ポップコーン 小麦 麦茶	牛乳 スキムミルク 鶏肉 木綿豆腐 煮干し	せんべい 米 じゃがいも パン粉 片栗粉 ポップコーン 油	玉ねぎ パセリ ブロッコリー きゅうり 人参 バナナ	麦茶 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
8	木	ボン菓子 麦茶	玄米入りご飯 チキンカレー キャベツサラダ ジョア 麦茶	フライドポテト 麦茶	鶏肉 ジョア	ボン菓子 米 玄米 じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト パセリ	麦茶 水 カレールウ 塩
9	金	人参煮 麦茶	麦ご飯 コンソメスープ チキンオムレツ マカロニサラダ チーズ 麦茶	クッキー 麦茶	鶏肉 木綿豆腐 チーズ スキムミルク 鶏卵	砂糖 米 押し麦 さつま芋 パン粉 薄力粉 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 無塩バター	人参 玉ねぎ コーン ブロッコリー	水 麦茶 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ
10	土	オレンジ 麦茶	中華丼 オニオンスープ ビーフンサラダ ヨーグルト 麦茶	ジャムサンドクラッカー 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク	米 ごま油 片栗粉 ビーフン 砂糖 クラッカー	オレンジ 人参 干しいたけ もやし チンゲン菜 玉ねぎ パセリ きゅうり パプリカ りんごジュース	麦茶 水 チキンスープの素 料理酒 みりん 塩 料理酒 みりん 穀物酢
12	月	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のごま風味焼き なめたけ和え チーズ 麦茶	豆乳ココアプリン ウエハース 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉 チーズ 豆乳	砂糖 米 さつま芋 ごま ウエハース	大根 干しいたけ 万能ねぎ 昆布 キャベツ 小松菜 人参 なめ豆 アガー	こいくちしょうゆ 水 麦茶 みりん 料理酒 ココア
13	火	小麦 麦茶	ピビンパ丼 中華スープ ポテトとハムのサラダ パインヨーグルト 麦茶	キャラット蒸しパン 麦茶	煮干し 豚ひき肉 ロースハム ヨーグルト スキムミルク	米 砂糖 油 ごま油 ごま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 薄力粉	しょうが ほうれん草 もやし 人参 塩 干しいたけ 長ねぎ きゅうり パイン缶	麦茶 水 こいくちしょうゆ 塩 チキンスープの素 ベーキングパウダー
14	水	蒸しさとま芋 麦茶	ご飯 すまし汁 まぐろ竜田揚げ 酢味噌和え チーズ 麦茶	シュガートースト 麦茶	木綿豆腐 まぐろ竜田揚げ 味噌 チーズ	さつま芋 米 油 砂糖 食パン 無塩バター グラニュー糖	干しいたけ 玉ねぎ チンゲン菜 昆布 大根 人参 わかめ	麦茶 水 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢
15	木	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 野菜の塩炒め オレンジ 麦茶	レーズンパンケーキ 麦茶	味噌 木綿豆腐 鶏肉 スキムミルク	クラッカー 米 片栗粉 油 薄力粉 砂糖	干しいたけ 切干大根 えのき茸 小松菜 昆布 万能ねぎ キャベツ パプリカ ブロッコリー オレンジ レーズン	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 ベーキングパウダー
16	金	人参煮 麦茶	スパゲティナポリタン コンソメスープ フレンチサラダ バナナヨーグルト 麦茶	わかめご飯 小麦 麦茶	ウインナー ヨーグルト スキムミルク 煮干し	砂糖 スパゲティ 油 じゃがいも 米	人参 玉ねぎ 人参 しめじ 白菜 きゅうり 人参 バナナ わかめご飯の素	水 麦茶 トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 穀物酢
17	土	バナナ 麦茶	ご飯 すまし汁 豚肉の味噌炒め もやしのごま和え いちごジャムヨーグルト 麦茶	ビスケット 麦茶	豚肉 味噌 ヨーグルト スキムミルク	米 油 砂糖 ごま いちごジャム マンナビスケット	バナナ 干しいたけ 切干大根 長ねぎ ほうれん草 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース もやし チンゲン菜	麦茶 水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん
19	月	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 鮭の香り焼き 納豆和え チーズ 麦茶	五平餅 麦茶	味噌 鮭 納豆 チーズ	せんべい 米 さつま芋 ごま油 砂糖 ごま	干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 昆布 しょうが にんにく 小松菜 白菜 人参	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん
20	火	ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 蒸し肉団子 干しえびと野菜の炒め物 パインヨーグルト 麦茶	さつま芋バイ 麦茶	味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 干しえび ヨーグルト スキムミルク 鶏卵	ボン菓子 米 小切麩 片栗粉 砂糖 油 さつま芋 ハイオット	干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし パイン缶 レーズン 切干大根	麦茶 水 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん チキンスープの素
21	水	蒸しじゃが芋 麦茶	【夏至】あじと生巻の混ぜご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き オクラのおかか和え メロン 麦茶	プリン ウエハース 麦茶	あじ 油揚げ 味噌 鶏肉 かつお節 牛乳 クリーム	じゃがいも 米 ごま プリンの素 ウエハース	しょうが きゅうり 干しいたけ えのき茸 ほうれん草 昆布 白菜 オクラ 人参 メロン	塩 麦茶 水 料理酒 こいくちしょうゆ
22	木	人参煮 麦茶	野菜パン コンソメスープ 豚肉の豆乳クリーム炒め トマトドレッシングサラダ バナナ 麦茶	鶏そぼろご飯 小麦 麦茶	豚肉 豆乳 鶏肉 煮干し	砂糖 野菜パン さつま芋 油 片栗粉 米	人参 水菜 玉ねぎ にんにく 大根 ブロッコリー バナナ	水 麦茶 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ トマトドレッシング
23	金	ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 ちくわ天 春雨の中華和え りんごジャムヨーグルト 麦茶	コーン蒸しパン 麦茶	木綿豆腐 味噌 焼き竹輪 ヨーグルト スキムミルク	ボン菓子 米 薄力粉 片栗粉 油 春雨 砂糖 ごま油 ごま	干しいたけ 白菜 なら 昆布 チンゲン菜 人参 りんごソース コーン	麦茶 水 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
24	土	チーズ 麦茶	ご飯 味噌汁 厚揚げの五目煮 海藻サラダ ヨーグルト 麦茶	ボン菓子 麦茶	チーズ 味噌 厚揚げ 豚肉 ヨーグルト スキムミルク	米 油 片栗粉 砂糖 ボン菓子	干しいたけ 切干大根 しめじ 長ねぎ 昆布 人参 もやし ほうれん草 キャベツ きゅうり わかめ	麦茶 水 万能つゆ みりん 穀物酢 こいくちしょうゆ
26	月	蒸しさとま芋 麦茶	ご飯 味噌汁 さわらの磯辺焼き 大根とさつま揚げの煮物 ブチケキ 麦茶	蒸し大学芋 牛乳	味噌 さわら さつま揚げ 鶏卵 クリーム 牛乳	さつま芋 米 砂糖 無塩バター 薄力粉 ごま	干しいたけ 白菜 わかめ 万能ねぎ 昆布 焼きのり 大根 人参 チンゲン菜	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ ベーキングパウダー
27	火	大根煮 麦茶	肉野菜うどん ツナとじゃが芋の炒め物 バナナヨーグルト 麦茶	ピラフ 小麦 麦茶	豚肉 ツナ ヨーグルト スキムミルク ロースハム 煮干し	砂糖 うどん じゃがいも 油 米 無塩バター	大根 白菜 人参 長ねぎ 昆布 ほうれん草 パプリカ さやいんげん バナナ 玉ねぎ パセリ	こいくちしょうゆ 水 麦茶 みりん 塩 料理酒 チキンスープの素
28	水	人参煮 麦茶	鶏肉の味噌炒め かつお節 小松菜と油揚げの和え物 パインヨーグルト 麦茶	いちごミルクかん ウエハース 麦茶	鶏肉 味噌 油揚げ 牛乳	砂糖 米 油 小切麩 いちごジャム ウエハース	人参 玉ねぎ しょうが グリンピース 干しいたけ チンゲン菜 昆布 小松菜 大根 バイナップル 寒天	水 麦茶 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 塩
29	木	ボン菓子 麦茶	ご飯 ミルクスープ 鶏ささぎのフリライ 人参ドレッシングサラダ チーズ 麦茶	オレンジゼリー ウエハース 麦茶	牛乳 スキムミルク 鶏肉 チーズ	ボン菓子 米 じゃがいも 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 砂糖 ウエハース	玉ねぎ パセリ 青のり ブロッコリー きゅうり 人参 オレンジジュース アガー	麦茶 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
30	金	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜炒め 和風マヨ和え いちごジャムヨーグルト 麦茶	フルーツパン 麦茶	木綿豆腐 味噌 豚肉 ヨーグルト スキムミルク	じゃがいも 米 油 ノンエッグマヨネーズ いちごジャム 砂糖 フルーツパン	干しいたけ しめじ 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 人参 キャベツ きゅうり	塩 麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒

### ☆ 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)
乳 目標量	462	16.2	13.3	225	1.5
児 平均量	471	17.4	14.1	244	1.3
幼 目標量	566	19.8	16.4	270	1.6
児 平均量	564	21	17.5	276	1.5

☆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。