

＜6月給食予定献立表＞

致遠保育園

2023年6月1日(木)～2023年6月30日(金)

献立の内容は変更になることがあります。

日	曜日	献立	料理名	赤：血や肉になるもの	緑：からだの調子を整えるもの	黄：力や体温となるもの	摂取エネルギー (kcal)	3歳未満児おやつ	3歳以上児おやつ	
1	木	ごはん	(青菜ごはん) 目玉焼き&ウインナー ポテトサラダ 豆腐のみそ汁・りんごのコンポート	たまご、ポークウインナー ロースハム、絹ごし豆腐 牛乳	きゅうり、みずな フレッシュアップル	こめ、サラダ油 ポテトサラダ ブチメロンパン	491 (546)	ブチメロンパン 牛乳	ブチメロンパン 牛乳	
2	金	ごはん	(ごはん) ホキのカレームニエル ひじきの炒め煮 かぼちゃのみそ汁・ミニゼリー	骨取りホキ、芽ひじき さつま揚げ、牛乳 乳酸菌飲料	トマト、にんじん いんげん、かぼちゃ たまねぎ、葉だいこん ミニゼリー	こめ、バター サラダ油、糸こんにゃく 白砂糖	344 (498)	お菓子 牛乳	お菓子 乳酸菌飲料	
3	土	ナポリタン 野菜スープ 白桃缶	ロースハム、粉チーズ 牛乳、乳酸菌飲料	たまねぎ、ピーマン マッシュルーム スイートコーン にんじん、白桃缶	スパゲッティ サラダ油、白砂糖 じゃがいも	428 (434)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料		
5	月	ごはん	(ごはん) 肉みそ丼 かぼちゃコロッケ ベーコンスープ・りんごゼリー	豚ひき肉、錦糸卵 豚ベーコン、牛乳 カフェオレ	にんじん、もうそう 干しいたけ、ねぎ、絹さや かぼちゃコロッケ、レタス チンゲン菜、りんごゼリー	こめ、サラダ油 白砂糖	454 (511)	お菓子 牛乳	お菓子 カフェオレ	
6	火	ごはん	(ごはん) 赤魚の照り焼き だいこん金平 なめこのみそ汁・オレンジ	骨取り赤魚、生揚げ 牛乳、乳酸菌飲料	だいこん、にんじん いんげん、モロヘイヤ なめこ、オレンジ	こめ、サラダ油 さつまいも、白砂糖 糸こんにゃく	295 (449)	お菓子 牛乳	お菓子 乳酸菌飲料	
7	水	ごはん	(ごはん) ポークカレー ハムサラダ ゼリーポンチ・麦茶	豚肉、牛乳、ロースハム 牛乳	たまねぎ、にんじん グリーンピース、ブロッコリー スイートコーン、あわせゼリー パイナップル、黄桃缶	こめ、じゃがいも サラダ油、白砂糖	595 (632)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
8	木	ごはん	(ごはん) マヨたまカツ 塩昆布和え・納豆 豆腐のみそ汁・ミニゼリー	マヨたまカツ ちくわ、納豆 絹ごし豆腐、牛乳	かぼちゃ、オクラ はくさい、葉だいこん ミニゼリー	こめ、サラダ油、バター ごま油、板ふ、さつまいも 白砂糖、黒いりごま	586 (595)	★大学いも 牛乳	★大学いも 牛乳	
9	金	エビピラフ チーズハンバーグ アンパンマンポテト コンソメスープ・みかんヨーグルト	ハンバーグ、ピザ用チーズ みかんヨーグルト 牛乳	トマト、たまねぎ しめじ、ぶどうジュース	エビピラフ アンパンマンポテト サラダ油、ケーキ	661 (690)	ケーキ ぶどうジュース	ケーキ ぶどうジュース		
10	土	遠足								
12	月	ごはん	(ごはん) オムレットマトソースかけ ジャーマンポテト 生揚げのみそ汁・バナナ	ブレンオムレツ 豚ベーコン 生揚げ、牛乳 カフェオレ	トマト水煮缶、レタス たまねぎ、だいこん バナナ	こめ、白砂糖 サラダ油、ナチュラルポテト	432 (500)	お菓子 牛乳	お菓子 カフェオレ	
13	火	ごはん	(ごはん) 牛肉コロッケ カラフル和え たまごのみそ汁・オレンジ	かにかまぼこ、たまご 牛乳、乳酸菌飲料	トマト、だいこん きゅうり、たまねぎ 絹さや、オレンジ	こめ、牛肉コロッケ、サラダ油 ミニクリームパン	366 (443)	ミニクリームパン 牛乳	ミニクリームパン 乳酸菌飲料	
14	水	ごはん	(ごはん) 豆腐の中華風 春巻き 板ふのすまし汁・和梨ゼリー	絹ごし豆腐、豚肉 うす卵、わかめ 牛乳	はくさい、もうそう にんじん、干しいたけ グリーンピース、トマト 和梨ゼリー	こめ、サラダ油 白砂糖、ごま油 たっぷり野菜の春巻き 板ふ	607 (533)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
15	木	ごはん	(ごはん) かれのいのみそマヨネーズ焼き さっぱりサラダ じゃがいものみそ汁・黄桃缶	骨取り白身かかれい 魚肉ソーセージ、牛乳	にんじん、もやし みずな、万能ねぎ 黄桃缶	こめ、マヨネーズ 白砂糖、サラダ油 じゃがいも	406 (479)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
16	金	ごはん	(ごはん) 鶏肉のレモン漬け 春雨サラダ オニオンスープ・パイナップル	鶏肉、ロースハム、粉チーズ 牛乳、乳酸菌飲料	トマト、きゅうり たまねぎ、しめじ パイナップル	こめ、サラダ油 白砂糖、はるさめ マヨネーズ ナチュラルポテト	475 (581)	★チーズポテト 牛乳	★チーズポテト 乳酸菌飲料	
17	土	冷やしとうもろこし 蒸ししゅうまい いちごヨーグルト	たまご、なると 豆腐しゅうまい いちごヨーグルト 牛乳、乳酸菌飲料	万能ねぎ、トマト ミニゼリー	そうめん、天かす	407 (389)	お菓子 ミニゼリー 乳酸菌飲料	お菓子 ミニゼリー 乳酸菌飲料		
19	月	ごはん	(ごはん) フルコギ丼 リャンサンスー ほうれん草のみそ汁・みかん缶	豚肉、かにかまぼこ 牛乳、カフェオレ	たまねぎ、にんじん、にら きゅうり、スイートコーン ほうれん草、えのきたけ みかん缶	こめ、ごま油 はるさめ、白砂糖 白いりごま	546 (524)	お菓子 牛乳	お菓子 カフェオレ	
20	火	ごはん	(ごはん) さばの西京焼き 野菜炒め かき玉汁・ミニゼリー	骨取りさば、ちくわ たまご、牛乳 乳酸菌飲料	レタス、はくさい いんげん、にんじん 黒きくらげ、しめじ 万能ねぎ、ミニゼリー	こめ、白砂糖 サラダ油	377 (531)	お菓子 牛乳	お菓子 乳酸菌飲料	
21	水	ごはん	(ごはん) ハヤシライス ジャキジャキサラダ ヨーグルト・麦茶	豚肉、シーチキン ヨーグルト、牛乳	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、グリーンピース もやし、スイートコーン みずな	こめ、じゃがいも サラダ油、白砂糖	541 (578)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
22	木	ごはん	(ごはん) 親子煮 ませませのご 豆腐のみそ汁・オレンジ	たまご、鶏肉 スライスかまぼこ 絹ごし豆腐、牛乳	たまねぎ、干しいたけ、絹さや ごまつな、にんじん、みずな オレンジ	こめ、糸こんにゃく サラダ油、白砂糖 コッペパン	435 (461)	コッペパン 牛乳	コッペパン 牛乳	
23	金	ごはん	(ごはん) サーモンフライ たたききゅうり・納豆 千切りスープ・キャディチーズ	ピンクサーモンフライ 納豆、豚ベーコン キャディチーズ 牛乳、乳酸菌飲料	プチトマト、きゅうり きゃべつ、たまねぎ にんじん	こめ、サラダ油 白砂糖、ごま油 白いりごま	401 (500)	お菓子 牛乳	お菓子 乳酸菌飲料	
24	土	中華ざる トマト マンゴープリン	たまご、鶏ささみ なると、牛乳 乳酸菌飲料	めんま、万能ねぎ トマト、マンゴープリン	中華めん、サラダ油	464 (430)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料		
26	月	ごはん	(ごはん) なすのミートソースグラタン ごま風味和え 豆腐スープ・バナナ	豚ひき肉、ミートソース ピザ用チーズ、ロースハム 絹ごし豆腐、牛乳 カフェオレ	素揚げなす、トマト水煮缶 マッシュルーム、きゃべつ スイートコーン、しめじ にんじん、バナナ	こめ、サラダ油 白砂糖、じゃがいも ごま油、白いりごま	516 (578)	お菓子 牛乳	お菓子 カフェオレ	
27	火	ごはん	(ごはん) チキンステーキ マカロニサラダ・しそ味ひじき チンゲン菜のみそ汁・オレンジ	あぶら焼きチキン 魚肉ソーセージ 牛乳、乳酸菌飲料	にんじん、きゅうり チンゲン菜、えのきたけ オレンジ	こめ、サラダ油、バター 白砂糖、マカロニ たこやき、マヨネーズ	400 (473)	★揚げたこやき 牛乳	★揚げたこやき 乳酸菌飲料	
28	水	パン	クリームシチュー グリーンサラダ プリン	鶏肉、牛乳、シーチキン プリン	たまねぎ、にんじん グリーンピース ブロッコリー、赤ピーマン	パン、じゃがいも サラダ油、白砂糖	493 (566)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
29	木	わかめごはん ほっけの和風ムニエル マールサラダ スナップエンドウのみそ汁・パイナップル	骨取りほっけ 魚肉ソーセージ 高野豆腐、牛乳	素揚げなす、かぼちゃ きゅうり、スナップエンドウ パイナップル	こめ、サラダ油 白砂糖、さつまいも マヨネーズ	454 (528)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳		
30	金	ごはん	(ごはん) ガパオライス フライドポテト もずくスープ・ミニゼリー	豚ひき肉、たまご もずく、牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン 黄ピーマン、干しいたけ 万能ねぎ、ミニゼリー 黄桃缶、幼児のんご	こめ、ごま油 白砂糖、ナチュラルポテト サラダ油	399 (461)	★フルーチェ 幼児のんご	★フルーチェ 幼児のんご	

9日はお誕生会です。主食の持参は必要ありません。

3歳未満児の午前のおやつは毎日牛乳となっております。

★マークがついているおやつは手作りです。()は3歳未満児の主食及びエネルギー表示となっております。