



6月の献立表



令和5年6月
認定こども園あおがき



和み給食の日



鉄分補給献立



コツコツメニュー



地産地消



カミカミメニュー



煮干しふりかけ



誕生会



まめ豆メニュー

日付	献立	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1人あたり)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 木	赤飯 豆腐のまさご揚げ 五目きんぴら きゅうりの浅漬け オレンジ	米、糸こんにゃく、○小麦粉 ○砂糖、油、片栗粉、三温糖 砂糖、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、えび ○無塩バター、鶏ひき肉 ○卵、豚肉、ちくわ、卵 ごま	○りんご、きゅうり、オレンジ ささがきごぼう、にんじん ピーマン、しょうが、◎バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 いりこ アップルパイ	581.3(488.4) 20.2(17.7) 30.4(25.2) 0.8(0.6)
2 金	わかめ御飯 ガレットのはさみ焼き いり卵のサラダ ブロッコリー バナナ	米、じゃがいも、○ばりんこ 油、砂糖、小麦粉、三温糖 マーガリン、ごま油、◎米	○牛乳、卵、豚ひき肉 ハム	きゅうり、バナナ、ブロッコリー にんじん、たまねぎ、ピーマン ケチャップ、赤ピーマン セロリ、カレー粉	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ ばりんこ	552.0(501.8) 18.1(15.7) 18.8(16.2) 1.6(1.2)
3 土	家族ふれあいの日	パン	牛乳	バナナ			
5 月	豆腐とたら味の味噌チーズ焼き ひじきときゅうりのサラダ トマト オレンジ	米、砂糖、マーガリン	○牛乳、たら、絹ごし豆腐 とろけるチーズ、ベーコン みそ	きゅうり、トマト、オレンジ コーン缶、ひじき、◎バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 いりこ ゼリー	515.8(471.4) 23.8(21.3) 19.0(16.3) 1.3(1.1)
6 火	さばの味噌煮 じゃがいものそぼろあんかけ スティックきゅうり バナナ	米、じゃがいも、○食パン ○マヨネーズ、砂糖 片栗粉、◎米	○牛乳、さば、鶏ひき肉 ○しらす干し、○粉チーズ みそ	バナナ、きゅうり、にんじん グリーンピース、◎あおのり	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ じゃこトースト	577.2(549.2) 23.5(21.2) 19.2(16.6) 1.1(0.9)
7 水	マーボー豆腐丼 中華風サラダ 人参グラッセ りんご	米、しらだき、砂糖、片栗粉 ごま油、オリーブ油、◎米	木綿豆腐、○ヨーグルト 豚ひき肉、ハム、みそ	りんご、もやし、にんじん、きゅうり ねぎ、しょうが	牛乳 おにぎり	ヨーグルト	402.9(381.6) 15.4(12.7) 11.2(8.1) 1.6(1.2)
8 木	ピザ風オープンオムレツ ひじきのマリネ そうめん汁 オレンジ	米、干しとうもろこし、○油 ○ホットケーキ粉、三温糖 砂糖、オリーブ油、油 ○小麦粉	○牛乳、卵、ベーコン ○ウィンナー、牛乳、○卵 鶏ささ身、とろけるチーズ 粉チーズ	にんじん、きゅうり、だいこん オレンジ、トマト、たまねぎ ピーマン、ひじき、パセリ粉、◎バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 いりこ ミニアメリカン ドッグ	598.4(516.1) 25.7(22.5) 30.4(26.2) 2.1(1.8)
9 金	ちくわのタルタルソース焼き 大豆の五目煮 きゅうりとチーズの酢の物 バナナ	米、◎源氏パイ、糸こんにゃく ノンエックマヨネーズ、三温糖 砂糖、◎米	○牛乳、ちくわ、卵 だいず、チーズ、しらす干し とろけるチーズ	きゅうり、バナナ、たまねぎ、みかん缶 にんじん、洗いごぼう、いんげん しいたけ、カットわかめ	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ 源氏パイ	615.2(597.1) 23.9(21.0) 22.6(20.2) 2.3(1.8)
10 土	家族ふれあいの日	パン	牛乳	バナナ			
12 月	鮭の和風蒸し キャベツの梅肉おかか和え 大根煮 オレンジ	米、ながいも、三温糖	○牛乳、さけ、○ウエハース ちくわ、かつお節	だいこん、はくさい、オレンジ にんじん、うめ干し、◎バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 いりこ ウエハース	466.5(424.1) 21.7(17.8) 11.3(10.0) 2.1(1.7)
13 火	チーズカレー トマトのサラダ きゅうちく バナナ	米、じゃがいも、カレーパウ 油、◎米、○白い風船	○牛乳、とろけるチーズ ちくわ、牛肉(もも)	たまねぎ、バナナ、トマト、きゅうり レタス、にんじん、コーン缶 かぼちゃ、コーン グリーンピース、ケチャップ	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ 白い風船	569.8(548.8) 20.2(18.3) 21.2(17.6) 2.4(1.9)
14 水	豆腐じゃが ナムル いんげんの天ぷら りんご	じゃがいも、米、砂糖 ごま油、三温糖、◎米	○牛乳、焼き豆腐、牛肉 ハム、○みそ、すりごま	りんご、もやし、にんじん、たまねぎ ○だいこん、○にんじん、いんげん きゅうり、グリーンピース	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ 野菜スティック	505.3(474.3) 17.6(15.1) 16.5(13.6) 1.2(0.9)
15 木	野菜たっぷり和風玉子焼き 切干大根煮 ブロッコリーのマヨネーズあえ オレンジ	米、○ホットケーキ粉、三温糖 ○マーガリン、マヨネーズ ○三温糖、○コーンフレーク 片栗粉	○牛乳、卵、ちくわ、油揚げ ○マーガリン、マヨネーズ ○三温糖、○コーンフレーク 片栗粉	ブロッコリー、オレンジ、にんじん しいたけ、切り干しだいこん、コーン缶 いんげん、葉ねぎ、しめじ ささがきごぼう、◎バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 いりこ ココアフレーク クッキー	576.6(523.8) 19.5(16.9) 21.0(18.2) 1.3(1.1)
16 金	愛情弁当日	○お菓子、◎米	○牛乳		牛乳 おにぎり	牛乳 お菓子	153.0(193.3)
17 土	家族ふれあいの日	パン	牛乳	バナナ			
19 月	豚にらもち もすくときゅうりの酢の物 さつま芋の甘煮 オレンジ	米、さつまいも、○ビスコ 砂糖、油、三温糖	○牛乳、豚肉 かにかまぼこ、ごま	きゅうり、オレンジ、もやし、もすく にら、にんじん、生わかめ、◎バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 いりこ ビスコ	526.1(485.4) 15.1(13.7) 15.3(14.1) 0.9(0.8)
20 火	ししゃもの胡麻衣揚げ ペンネサラダ トマト バナナ	○さつまいも、米、○砂糖 ペンネ、油、マヨネーズ ○油、小麦粉、◎米	○牛乳、ししゃも、卵 ハム、ごま、黒ごま	バナナ、トマト、きゅうり、にんじん みかん缶	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ さつま芋のかり んとう	597.5(556.0) 21.0(19.7) 28.0(25.0) 0.8(0.7)
21 水	ミンチと厚揚げの重ね蒸し キャベツのごまマヨサラダ 人参グラッセ りんご	米、○雪の宿、砂糖、片栗粉 ノンエックマヨネーズ、三温糖 オリーブ油、◎米	○牛乳、厚揚げ、豚ひき肉 かにかまぼこ、すりごま	キャベツ、りんご、にんじん たまねぎ、きゅうり、ねぎ	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ 雪の宿	532.4(530.3) 19.0(17.8) 19.1(17.2) 0.8(0.7)
22 木	ちくわのカレー風味揚げ 小松菜のベーコン炒め もろきゅう オレンジ	米、○パン、てんぷら粉、油 ○ノンエックマヨネーズ、砂糖	○牛乳、ちくわ、○卵 卵、ベーコン、もろみみそ かつお節	きゅうり、ごまつな、オレンジ、トマト ○パセリ、カレー粉、◎バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 いりこ 卵ロールサンド	612.9(523.0) 21.4(17.8) 25.0(20.2) 1.9(1.5)
23 金	さばのそぼろご飯 豚汁 豆腐のとろろ蒸し バナナ	米、ながいも、糸こんにゃく さつまいも、砂糖 ごま油、◎米	○牛乳、絹ごし豆腐、さば ○ペビーチーズ、木綿豆腐 豚肉、みそ、油揚げ、ちくわ かつお節	バナナ、たまねぎ、だいこん にんじん、洗いごぼう、ねぎ、しめじ ねぎ、ささがきごぼう	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ ペビーチーズ	580.3(505.5) 30.8(26.5) 26.2(22.5) 2.7(2.2)
24 土	家族ふれあいの日	パン	牛乳	バナナ			
26 月	鶏のから揚げ ブロッコリーと人参のナムル 高野の含め煮 オレンジ	米、○おにぎりせんべい 片栗粉、油、三温糖、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、卵 凍り豆腐、ハム、すりごま	ブロッコリー、オレンジ、もやし にんじん、生わかめ、◎バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 いりこ おにぎりせんべい	579.8(537.6) 22.8(20.6) 24.1(21.5) 1.0(0.8)
27 火	～カエルランチ～ グリーンピース御飯 たらこのトマトソース ポテトサラダ セリー	米、じゃがいも、小麦粉 ノンエックマヨネーズ、油 三温糖、オリーブ油 ◎おかき、○きなこ餅	○牛乳、たら、卵、ハム ツナ、セラチン カルピス	オレンジ天然果汁、トマト、きゅうり みかん缶、にんじん、グリーンピース パセリ粉、こんぶ(だし用) ぶどうジュース、寒天	牛乳 おかき	牛乳 いりこ きなこ餅	633.9(617.7) 24.8(22.2) 15.3(16.2) 1.4(1.1)
28 水	魚の人参マヨネーズ焼き うの花の炒り煮 ブロッコリー りんご	米、○ホットケーキ粉 糸こんにゃく、○油、○砂糖 ノンエックマヨネーズ、米粉 砂糖、◎米	○牛乳、たら、おから ○ヨーグルト、鶏もも肉 ちくわ、○卵、油揚げ	りんご、ブロッコリー、○りんご にんじん、葉ねぎ、洗いごぼう しいたけ	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ りんごのヨーグ ルトケーキ	530.1(510.2) 23.4(20.6) 15.5(13.4) 0.9(0.8)
29 木	パン給食 オレンジ 煮込みハンバーグ キャベツのゆかりあえ 野菜たっぷりポタージュ	ロールパン、○米 じゃがいも、○三温糖 パン粉、油、マーガリン、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉 ベーコン、○きな粉、卵	たまねぎ、キャベツ、オレンジ にんじん、クリームコーン缶、コーン ケチャップ、◎バナナ	牛乳 バナナ	きな粉おはき	613.3(518.9) 21.7(17.6) 24.2(19.5) 1.8(1.5)
30 金	ちくわと納豆のかき揚げ トマトと豆腐のサラダ スティックきゅうり バナナ	米、さつまいも、てんぷら粉 ○量たべよ、油、砂糖 ごま油、◎米	○牛乳、木綿豆腐、ちくわ 納豆、ハム、ごま	バナナ、トマト、きゅうり、たまねぎ にら、たかな(たかな漬)、しいたけ	牛乳 おにぎり	牛乳 いりこ 量たべよ	542.7(529.4) 18.6(17.1) 18.8(16.5) 1.4(1.2)

