

6月 給食献立表

2022年

1歳児以上

日	曜	昼 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
1	水	雑穀ごはん 松風焼き ひじきの煮物 フレンチサラダ 玉ねぎとえのきのみそ汁	レーズン蒸しま んじゅう 夏みかん 牛乳	鶏ひき肉・豚ひき肉 木綿豆腐・豆みそ・油揚げ 普通牛乳	米・きび・押麦・ひえ あわもち・とうもろこし パン粉・車糖・調合油・ごま 薄力粉	たまねぎ・しょうが・ほしひじき にんじん・キャベツ・きゅうり えのきたけ・干しぶどう なつみかん	537kcal 20.2g
2 16 30	木 木 木	ごはん 魚のおぼろ焼き 肉じゃが 判三スー 豆腐とねぎのすまし汁	きなこおはぎ バナナ 牛乳	まかじき・豚もも 絹ごし豆腐・きな粉 普通牛乳	米・調合油・じゃがいも 車糖・なたね油・ごま油 もち米	削り昆布・たまねぎ・にんじん りょくとうもやし・きゅうり・にんじん 根深ねぎ・バナナ	613kcal 26.6g
3 17	金 金	カレーライス 金時豆の煮物 織野菜サラダ 玉ねぎとしめじのスープ	チヂミ メロン 牛乳	豚もも・普通牛乳 いんげんまめ	米・じゃがいも・調合油 薄力粉・有塩バター・車糖 ごま油・白ごま	たまねぎ・にんじん・りんご キャベツ・きゅうり・にんじん 大根・ぶなしめじ・にら・メロン	557kcal 18.8g
4 18	土 土	ごはん 豚肉しょうが焼き 南瓜の煮物 大根と胡瓜のゆかり和え きゅうりとねぎのすまし 汁	マカロニきなこ バナナ 牛乳	豚もも・きな粉・普通牛乳	米・調合油・車糖 カカオパウダー・車糖	しょうが・西洋かぼちゃ・大根 きゅうり・キャベツ・根深ねぎ バナナ	453kcal 17.0g
6 20	月 月	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 じゃがいもと人参の煮物 スナップエンドウのおひ たし 玉ねぎと油揚げのみそ汁	梅じゃこおにぎ り 夏みかん 牛乳	鶏もも・しらす干し かつお削り節・油揚げ 淡色辛みそ・しらす干し 普通牛乳	米・車糖・じゃがいも・米	にんじん・スナップえんどう キャベツ・たまねぎ・梅干し なつみかん	562kcal 22.1g
7 21	火 火	スバクティアホリタン コールスローサラダ ぶどう豆 きゅうりとまよしのス ープ	鶏ごぼうおにぎ り バナナ 牛乳	ウインナー・だいず 鶏ひき肉・普通牛乳	カカオパウダー・調合油 なたね油・車糖・米	たまねぎ・にんじん・青ピーマン キャベツ・きゅうり・スイートコー ン 干しぶどう・りょくとうもやし ごぼう・バナナ	576kcal 19.9g
8 22	水 水	ごはん 鮭のわかめ蒸し 生揚げの煮物 もやしと小松菜の和え物 大根と小葱のみそ汁	ドライカレーお にぎり 夏みかん 牛乳	べにぎけ・生揚げ 淡色辛みそ・豚ひき肉 普通牛乳	米・車糖・ごま油・米 調合油	わかめ・にんじん・だいずもやし ごまつな・大根・こねぎ・たまねぎ にんじん・青ピーマン なつみかん	545kcal 24.2g
9	木	鶏肉のみそ焼き さつまいもブルー煮 ひじきの和え物 わかめとしめじのすまし 汁	ばたばた焼き バナナ 牛乳	糸引き納豆・鶏もも・まみそ 普通牛乳	米・調合油・ごま さつまいも・車糖・ごま油 もち米	ごまつな・根深ねぎ・焼きのり ブルー・ほしひじき・きゅうり キャベツ・にんじん・わかめ ぶなしめじ・バナナ	654kcal 22.0g
10 24	金 金	ごはん いわしのパン粉焼き きんぴらごぼう ブロッコリーおかつ和え 麩とねぎのみそ汁	大学イモ スイカ 牛乳	まいわし・かつお削り節 淡色辛みそ・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉 調合油・車糖・焼きふ さつまいも・ごま・車糖 かたくり粉	ごぼう・にんじん・ブロッコリー 根深ねぎ・すいか	536kcal 19.2g
11 25	土 土	マーボー丼 大根の土佐煮 春雨の和え物 ほうれん草と人参のすまし 汁	らいすお好み焼 き バナナ 牛乳	木綿豆腐・豚ひき肉 豆みそ・まみそ かつお削り節・かつお節 普通牛乳	米・調合油・かたくり粉 ごま油・車糖・緑豆はるさめ	しょうが・にんじん・乾しいたけ 青ピーマン・大根・きゅうり にんじん・ほうれん草・あおのり バナナ	521kcal 16.2g
13 27	月 月	ごはん さばの竜田揚げ 高野豆腐の煮物 ほうれん草のごまあえ きゅうりとえのきのみそ 汁	五平もち 夏みかん 牛乳	まさば・凍り豆腐・豆みそ 普通牛乳	米・かたくり粉・調合油 車糖・ごま・もち米・白ごま	しょうが・ほうれん草・にんじん キャベツ・えのきたけ なつみかん	597kcal 22.7g
14 28	火 火	けんちんつどん さつまいもの天ぷら きゅうりとわかめの酢の 物	しらす焼きおに ぎり バナナ 牛乳	鶏もも・油揚げ・しらす干し 普通牛乳	干しうどん・さといも さつまいも・薄力粉 調合油・車糖・米	にんじん・大根・ほうれん草 きゅうり・わかめ・キャベツ バナナ	567kcal 17.6g
15 29	水 水	雑穀ごはん 松風焼き 切干大根の煮物 即席漬け 玉ねぎとえのきのみそ汁	レーズン蒸しま んじゅう 夏みかん 牛乳	鶏ひき肉・豚ひき肉 木綿豆腐・豆みそ・油揚げ 普通牛乳	米・きび・押麦・ひえ あわもち・とうもろこし パン粉・車糖・調合油・ごま 薄力粉	たまねぎ・しょうが 切干だいこん・にんじん 刻み昆布・キャベツ・きゅうり えのきたけ・干しぶどう なつみかん	530kcal 20.2g
23	木	赤飯 鶏のから揚げ かぼちゃレーズン煮 小松菜とコーンの和え物 バナナ 麩と水菜のすまし汁	ホットケーキ オレンジゼリー 牛乳	あずき・鶏もも・普通牛乳	米・もち米・ごま・かたくり粉 調合油・車糖・焼きふ 薄力粉・有塩バター メープルシロップ・水・車糖	しょうが・日本かぼちゃ 干しぶどう・ごまつな・スイートコー ン キャベツ・バナナ・きょうな バレンシアオレンジ・薬天	634kcal 20.9g

☆今月の平均給与栄養量☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
559 kcal	20.7 g	15.1 g	198 mg	2.3 mg	184 μg	0.43 mg	0.32 mg	33 mg