

# 6月 献立表

令和3年

こむぎ保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食	午後おやつ	体をこつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の腸子を整える	
1 火	ご飯 にゅうめん汁 たらのねぎ味噌焼き ほうれん草のごま和え パナナ	おかおにおにぎり 牛乳	たら 味噌 かつお節 牛乳	米 そうめん 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ 人参 わかめ 長ねぎ ほうれん草 白菜 パナナ	水 こいちしようゆ 塩 みりん 料理酒
2 水	ご飯 味噌汁 鶏つくね照り焼き キャベツとコーンのサラダ オレンジ	にらちぢみ 牛乳	味噌 鶏肉 木綿豆腐 干しえび 牛乳	米 じゃが芋 パン粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 上新粉 油 砂糖	昆布 干しいたけ えのき茸 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 ひじき キャベツ コーン トマト オレンジ にら	水 塩 万能つゆ チキンスープの素
3 木	【虫歯予防週間】ご飯 味噌汁 ごぼうのかき揚げ 切干大根の和え物 チーズ	鮭のラスク 小魚 牛乳	味噌 高野豆腐 干しえび かつお節 チーズ きな粉 魚干し 牛乳	米 薄力粉 片栗粉 油 小切粒 無塩バター 砂糖 グラニュー糖	昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ ごぼう 人参 切干大根 しめじ 小松菜	水 塩 万能つゆ
4 金	【芒種】野菜炒めちらし寿司 すまし汁 炒り鶏 メロン	あじさいゼリー	ツナ 鶏胸 鶏肉 クリーム	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油	ダイストマト きゅうり トマト 昆布 干しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 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	水 穀物酢 塩 こいちしようゆ
5 土	ご飯 味噌汁 車麩のチャンドルー 白菜のマリネサラダ オレンジ	ごまおこし 牛乳	味噌 厚揚げ 豚肉 牛乳	米 車麩 油 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マッシュマロ ごま	昆布 干しいたけ 切干大根 わかめ 玉ねぎ 人参 万能ねぎ 白菜 きゅうり バセリ オレンジ	水 万能つゆ みりん 穀物酢 塩
7 月	ご飯 味噌汁 鶏肉とじゃが芋の煮物 小松菜としらすの梅和え チーズ	スイートパンプキン 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 しらす チーズ スキムミルク 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 無塩バター	昆布 干しいたけ キャベツ チンゲン菜 人参 玉ねぎ さいいんげん 小松菜 大根 わりゅうめ 南瓜	水 万能つゆ みりん こいちしようゆ
8 火	わかめご飯 けんちん汁 ちくわのカレー天ぷら ほうれん草のマヨサラダ パナナ	フルーツヨーグルト	木綿豆腐 焼き竹輪 鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	米 里芋 ごま油 薄力粉 油 ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 人参 もやし ほうれん草 パナナ 黄桃缶	水 こいちしようゆ 塩 カレー粉
9 水	お野菜パン ミルクスープ 野菜入り和風ミートローフ トマトサラダ オレンジ	味噌おにぎり 小魚	牛乳 スキムミルク 豚ひき肉 木綿豆腐 味噌 魚干し	野菜パン さつま芋 パン粉 片栗粉 油 砂糖 米 ごま	玉ねぎ しめじ コーン 人参 キャベツ トマト きゅうり オレンジジュース アガー	チキンスープの素 塩 水 万能つゆ 穀物酢 みりん
10 木	ご飯 すまし汁 鮭のごま照り焼き 白菜とわかめの酢味噌和え パナナ	パウンドケーキ 牛乳	高野豆腐 鮭 味噌 鶏胸 牛乳	米 砂糖 ごま 薄力粉 無塩バター	昆布 干しいたけ 大根 小松菜 白菜 人参 わかめ パナナ	水 こいちしようゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 ベーキングパウダー
11 金	ゆかりご飯 味噌汁 ツナ入り玉子焼き 手作りなめ菜和え オレンジゼリー	きのことチキンのスパゲティ	味噌 油揚げ 鶏胸 ツナ 鶏肉	米 じゃが芋 砂糖 スパゲティ 無塩バター	ゆかり 昆布 干しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ バセリ 大根 人参 えのき茸 きゅうり オレンジジュース アガー ほうれん草 しめじ	水 塩 トマトケチャップ 万能つゆ こいちしようゆ みりん 料理酒
12 土	中華丼 オニオンスープ 春雨サラダ オレンジ	ココア蒸しパン 小魚 牛乳	豚肉 煮干し 牛乳	米 ごま油 片栗粉 香煎 砂糖 薄力粉	白菜 チンゲン菜 人参 玉ねぎ しめじ バセリ キャベツ コーン オレンジ	水 チキンスープの素 こいちしようゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 ベーキングパウダー ココア
14 月	ご飯 味噌汁 まぐろフライ 白菜と小松菜の煮浸し オレンジ	ごまのおにぎり 小魚	味噌 油揚げ 豚肉 まぐろフライ かつお節 魚干し	米 じゃが芋 油 片栗粉 ごま	昆布 干しいたけ わかめ 白菜 小松菜 人参 オレンジ	水 トマトケチャップ 中華ソース 万能つゆ 塩
15 火	二色丼 味噌汁 マカロニサラダ パナナ	ヨーグルトパン	豚ひき肉 味噌 ヨーグルト	米 砂糖 油 ごま油 ごま 小切粒 マカロニ 強力粉	しょうが ほうれん草 焼きのり 昆布 干しいたけ 白菜 小松菜 きゅうり 人参 パナナ	水 こいちしようゆ 塩 トマトケチャップ ベーキングパウダー 塩
16 水	ゆかりご飯 味噌汁 具だくさん玉子焼き キャベツとベーコンソテー オレンジ	じゃが芋餅 牛乳	味噌 鶏胸 高野豆腐 干しえび ベーコン 牛乳	米 油 砂糖 じゃが芋 片栗粉	ゆかり 昆布 干しいたけ 南瓜 人参 しめじ 玉ねぎ コーン キャベツ オレンジ	水 こいちしようゆ 塩 チキンスープの素 万能つゆ
17 木	ご飯 わかめスープ 酢豚 春雨の中華和え チーズ	キューブクッキー	豚肉 チーズ スキムミルク 鶏卵	米 片栗粉 油 ごま油 砂糖 香煎 ごま 薄力粉 無塩バター	えのき茸 長ねぎ わかめ 玉ねぎ 人参 マン 干しいたけ 小松菜	水 チキンスープの素 こいちしようゆ トマトケチャップ 穀物酢 ベーキングパウダー
18 金	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のコーンフレック焼き さつま芋のフレンチサラダ パナナ	ミルクかん	鶏肉 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク さつま芋 油 砂糖	人参 玉ねぎ チンゲン菜 きゅうり バセリ パナナ 葱天 黄桃缶	水 チキンスープの素 こいちしようゆ 料理酒 穀物酢
19 土	ご飯 すまし汁 厚揚げのそぼろ炒め もやしのごま和え オレンジ	ジャムサンドクラッカー 牛乳	厚揚げ 豚ひき肉 味噌 牛乳	米 油 砂糖 ごま いちごジャム クラッカー	昆布 干しいたけ 大根 しめじ ほうれん草 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ オレンジ	水 こいちしようゆ 塩 料理酒 みりん
21 月	【夏至】あじと生巻の混ぜご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き 夏野菜のグリルサラダ パナナ	ぶどうゼリー	あじ 味噌 油揚げ 鶏肉	米 ごま じゃが芋 砂糖	しょうが きゅうり 昆布 干しいたけ キャベツ 小松菜 南瓜 パナナ ぶどうジュース アガー	水 料理酒 こいちしようゆ 塩 トマトケチャップ
22 火	おかおご飯 コンソメスープ オムレットマトリョーシがけ 野菜ソテー オレンジ	塩昆布おにぎり 小魚	かつお節 鶏胸 牛乳 チーズ 煮干し	米 さつま芋 油 砂糖 ごま	えのき茸 わかめ 玉ねぎ 人参 ダイストマト バセリ キャベツ チンゲン菜 パフリカ オレンジ 塩昆布	水 こいちしようゆ 塩 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ
23 水	茄子と豚肉の味噌炒め丼 すまし汁 大根とツナの和え物 ジャムヨーグルト	かぼちゃのビスケット	豚ひき肉 味噌 木綿豆腐 ツナ ヨーグルト スキムミルク	米 油 砂糖 ごま油 無塩バター 薄力粉	なす 人参 昆布 干しいたけ 白菜 しめじ 大根 ほうれん草 りんごソース 南瓜	水 みりん こいちしようゆ 塩 万能つゆ ベーキングパウダー
24 木	ご飯 ポークカレー キャベツのマヨサラダ パナナ	五平餅 小魚	豚肉 味噌 煮干し	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン バセリ パナナ	水 カレー粉 塩 みりん
25 金	ご飯 味噌汁 チキンナゲット 手作りなめ菜和え チーズ	マーマレード蒸しパン 牛乳	味噌 鶏肉 木綿豆腐 チーズ 牛乳	米 小切粒 パン粉 薄力粉 油 砂糖 マーマレード	昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ 白菜 小松菜 人参 えのき茸	水 塩 トマトケチャップ 万能つゆ ベーキングパウダー
26 土	ご飯 中華スープ 豚肉の五目煮 ナムル オレンジ	マカロニきな粉 牛乳	豚肉 きな粉 牛乳	米 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま マカロニ	チンゲン菜 しめじ コーン 人参 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 もやし オレンジ	水 チキンスープの素 こいちしようゆ 塩 万能つゆ
28 月	肉野菜うどん かぼちゃサラダ りんごゼリー	ひじきおにぎり 小魚	豚肉 チーズ 油揚げ 魚干し	うどん ノンエッグマヨネーズ 砂糖 米	キャベツ 人参 干しいたけ 長ねぎ 昆布 小松菜 南瓜 きゅうり バセリ りんごジュース アガー ひじき	水 こいちしようゆ 塩 料理酒 万能つゆ
29 火	ご飯 味噌汁 鶏肉のごま風味焼き 白菜とオクラのおかか和え オレンジ	チーズマフィン 牛乳	味噌 鶏肉 かつお節 鶏胸 牛乳 チーズ	米 ごま 砂糖 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 玉ねぎ しめじ わかめ 白菜 オクラ 人参 オレンジ	水 こいちしようゆ みりん 料理酒 ベーキングパウダー
30 水	ご飯 味噌汁 肉団子の甘酢あんかけ ほうれん草とコーンのソテー パナナ	ゼリーポンチ	味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 干しえび	米 さつま芋 小切粒 パン粉 砂糖 片栗粉 油	昆布 干しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 もやし コーン パナナ オレンジジュース アガー 黄桃缶	水 塩 こいちしようゆ みりん 穀物酢 チキンスープの素

## ☆ 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)
目 標 量	585	20.5	16.9	270	1.6
平 均 量	600	21	17.4	273	1.6
目 標 量	475	16.6	13.7	225	1.5
平 均 量	481	16.6	13.7	213	1.3

給食のお米はおいしい金芽米を使用しています。