

6月 給食献立表 (○印…全員給食)

令和7年

幼児食

日 曜	屋 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
2 月	ご飯 さわらの照り焼き 小松菜とひじきのサラダ みそ汁(豆腐とわかめ) フルーツ(りんご)	きなこトースト 牛乳	さわら・まぐろ缶詰・木綿豆腐 淡色辛みそ・きな粉・普通牛乳	米・三温糖・すりごま・ごま油 ロールパン・有塩バター	こまつな・にんじん・ほしひじき スイートコーン缶詰・たまねぎ・カットわかめ 葉ねぎ・りんご
3 火	ご飯 フルコギ風 豆腐の中華風サラダ 中華風スープ フルーツ(オレンジ)	フルーツポンチ 牛乳	豚肉・淡色辛みそ・絹ごし豆腐 普通牛乳	米・三温糖・すりごま・ごま油	たまねぎ・にんじん・にら・きゅうり・トマト カットわかめ・スイートコーン缶詰・はくさい 乾しいたけ・葉ねぎ・オレンジ・りんご バナナ・みかん缶詰
4 水	ご飯 鶏のピザ焼き わかめとコーンのサラダ みそ汁(小松菜と厚揚げ) フルーツ(バナナ)	ポテトフライ 牛乳	鶏もも・厚揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・オリーブ油・三温糖・メークイン かたくり粉・とうもろこし油	キャベツ・きゅうり・にんじん・カットわかめ スイートコーン缶詰・こまつな・たまねぎ・葉ねぎ バナナ
5 木	ご飯 つねご飯 白菜の鯉あえ みそ汁(キャベツとしめじ) フルーツ(オレンジ)	いも団子(きなこ) 牛乳	鶏もも肉・大判揚げ・かつお節 木綿豆腐・淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	米・三温糖・とうもろこし油・さつまいも 白玉粉	ま늘布・にんじん・乾しいたけ さやいんげん・味付けのり・ほうれんそう はくさい・キャベツ・ほんしめじ・葉ねぎ オレンジ
6 金	ご飯 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ 卵スープ プリン	お豆腐チーズケーキ 牛乳	鶏もも肉・ロースハム・スキムミルク 鶏卵・絹ごし豆腐・クリームチーズ 普通牛乳	米・三温糖・かたくり粉・とうもろこし油 マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ・プリン グラニュー糖・薄力粉	しょうが・にんじん・きゅうり・たまねぎ 葉ねぎ・レモン
7 土	ご飯 ちゃんぶる 胡瓜の酢の物 みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(りんご)	お菓子 牛乳	木綿豆腐・豚肉・しらす干し 淡色辛みそ・普通牛乳	米・ごま油・三温糖・さつまいも・サブレ 塩せんべい	にんじん・キャベツ・にら・きゅうり カットわかめ・大根・葉ねぎ・りんご
9 月	ご飯 鮭の塩焼き ほうれん草のごまあえ みそ汁(豆腐とわかめ) フルーツ(バナナ)	りんごゼリー せんべい 牛乳	ぎんざけ・木綿豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	米・すりごま・三温糖・塩せんべい	ほうれんそう・にんじん・たまねぎ カットわかめ・葉ねぎ・バナナ・りんご飲料 寒天
10 火	マーボー丼 3色ナムル わかめスープ フルーツ(オレンジ)	ポテトもち 牛乳	木綿豆腐・豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳	米・かたくり粉・三温糖・すりごま ごま油・メークイン・とうもろこし油	しょうが・乾しいたけ・たけのこ水煮・にら 根深ねぎ・こまつな・りょうとうもやし にんじん・はくさい・カットわかめ・葉ねぎ オレンジ・焼きのり
11 水	ご飯 チンジャオロース もやし中華風酢の物 豆腐スープ フルーツ(りんご)	かぼちゃクッキー 牛乳	豚肉・まぐろ缶詰・絹ごし豆腐・鶏卵 普通牛乳	米・三温糖・ごま油・すりごま・薄力粉 なたね油	たけのこ水煮・青ピーマン・りょうとうもやし にんじん・きゅうり・たまねぎ・葉ねぎ・りんご 西洋かぼちゃ
12 木	お弁当の日	スイートポテト 牛乳	普通牛乳	さつまいも・三温糖	
13 金	ご飯 いわしの蒲焼き ささ身のサラダ みそ汁(じゃがいもと卵) ヨーグルト	ツナマヨコーンパン 牛乳	まいわし・ささ身・木綿豆腐・鶏卵 淡色辛みそ・ヨーグルト・まぐろ缶詰 普通牛乳	米・かたくり粉・とうもろこし油・三温糖 すりごま・メークイン・米粉 オーツミルク・なたね油	しょうが・ブロッコリー・トマト・キャベツ たまねぎ・カットわかめ・葉ねぎ スイートコーン缶詰・パセリ
14 土	チキンライス キャベツとツナのサラダ もやしとコーンのスープ フルーツ(バナナ)	お菓子 牛乳	鶏もも肉・まぐろ缶詰・普通牛乳	米・有塩バター・オリーブ油・三温糖 サブレ・塩せんべい	にんじん・青ピーマン・たまねぎ・キャベツ きゅうり・りょうとうもやし・スイートコーン缶詰 葉ねぎ・バナナ
16 月	ご飯 アジのムニエル 南瓜とさつまいものサラダ みそ汁(白菜と卵) ヨーグルト	甘辛ポテ団子 牛乳	まあじ・鶏卵・淡色辛みそ・ヨーグルト 普通牛乳	米・米粉・オリーブ油・さつまいも 三温糖・メークイン・かたくり粉 なたね油	パセリ・西洋かぼちゃ・ブロッコリー アスパラガス・はくさい・にんじん・葉ねぎ
17 火	ご飯 タンドリーチキン たまごサラダ みそ汁(大根とほうれんそう) フルーツ(りんご)	わらび餅 牛乳	鶏もも肉・ヨーグルト・ロースハム 鶏卵・スキムミルク・木綿豆腐 淡色辛みそ・きな粉・普通牛乳	米・メークイン・マヨネーズ・三温糖	にんじん・きゅうり・大根・ほうれんそう りんご・寒天
18 水	ご飯 肉じゃが ほうれん草のちりめん和え みそ汁(豆腐とあげ) フルーツ(バナナ)	高野豆腐のラスク 牛乳	豚肉・しらす干し・木綿豆腐・大判揚げ 淡色辛みそ・演り豆腐・普通牛乳	米・メークイン・なたね油・三温糖 有塩バター	にんじん・たまねぎ・さやえんどう ほうれんそう・カットわかめ・葉ねぎ・バナナ
19 木	ご飯 さわらの西京焼き れんこんの噛むカム炒め みそ汁(ほうれん草と厚揚げ) フルーツ(オレンジ)	フルーツヨーグルト 牛乳	さわら・甘みそ・豚肉・生揚げ 淡色辛みそ・ヨーグルト・普通牛乳	米・三温糖・すりごま	れんこん・にんじん・葉ねぎ・ほうれんそう たまねぎ・オレンジ・バナナ・りんご みかん缶詰
20 金	カレーピラフ 胡瓜とトマトのサラダ わかめスープ フルーツ(りんご)	もちもちチーズパン 牛乳	鶏もも肉・ロースハム・かつお節・鶏卵 普通牛乳・パルメザンチーズ	米・有塩バター・オリーブ油・三温糖 かたくり粉・白玉粉・なたね油	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・きゅうり トマト・スイートコーン缶詰・キャベツ カットわかめ・葉ねぎ・りんご
21 土	焼きうどん 胡瓜のごま酢和え みそ汁(豆腐とわかめ) フルーツ(バナナ)	お菓子 牛乳	豚ばら・かつお粉・木綿豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	うどん・天かす・すりごま・三温糖 サブレ・塩せんべい	キャベツ・にんじん・りょうとうもやし・葉ねぎ きゅうり・たまねぎ・カットわかめ・バナナ
23 月	ご飯 鮭の黄金焼き 切干大根の酢の物 みそ汁(じゃがいもと卵) フルーツ(オレンジ)	大学芋 牛乳	ぎんざけ・大判揚げ・木綿豆腐・鶏卵 淡色辛みそ・普通牛乳	米・すりごま・三温糖・メークイン さつまいも	切干しいたけ・カットわかめ・にんじん たまねぎ・葉ねぎ・オレンジ
24 火	ご飯 ボイコーロー 中華風春雨サラダ 中華風スープ フルーツ(バナナ)	チーズポテもち 牛乳	豚肉・まぐろ缶詰・ベーコン プロセスチーズ・普通牛乳	米・普通はるさめ・三温糖・すりごま ごま油・メークイン・とうもろこし油 かたくり粉	キャベツ・青ピーマン・にんじん・きゅうり はくさい・乾しいたけ・カットわかめ・葉ねぎ バナナ・パセリ
25 水	夏野菜カレー レタスとトマトのサラダ フルーツ(りんご)	カルピス寒天 せんべい 牛乳	鶏もも肉・ロースハム・かつお節 乳酸菌飲料・普通牛乳	米・メークイン・なたね油・オリーブ油 三温糖・塩せんべい	にんじん・たまねぎ・えだまめ 西洋かぼちゃ・なす・スイートコーン缶詰 きゅうり・トマト・レタス・りんご・寒天
26 木	ロールパン ポークビーンズ ポテトサラダ カントリースープ フルーツ(オレンジ)	おふラスク 牛乳	豚もも・だいず・ロースハム スキムミルク・ベーコン・普通牛乳	ロールパン・三温糖・メークイン マヨネーズ・焼きふ・有塩バター	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・きゅうり キャベツ・パセリ・オレンジ
27 金	ご飯 いわしのフライ ひじきのサラダ みそ汁(豆腐とわかめ) ゼリー	ジャムサンド 牛乳	まいわし・鶏卵・スキムミルク 木綿豆腐・淡色辛みそ・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・とうもろこし油 マヨネーズ・三温糖・オレンジゼリー ホットドッグ用パン・いちごジャム	ほしひじき・にんじん・きゅうり スイートコーン缶詰・たまねぎ・カットわかめ 葉ねぎ
28 土	豚丼 小松菜のごま和え みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(バナナ)	お菓子 牛乳	豚肉・木綿豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	米・三温糖・すりごま・さつまいも サブレ・塩せんべい	たまねぎ・葉ねぎ・こまつな・にんじん・大根 カットわかめ・バナナ
30 月	ご飯 さばの照り焼き 大豆のサラダ みそ汁(豆腐とあげ) フルーツ(オレンジ)	さつまいもクッキー 牛乳	まさば・だいず・プロセスチーズ スキムミルク・木綿豆腐・大判揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・マヨネーズ・三温糖・さつまいも 薄力粉・なたね油	キャベツ・きゅうり・にんじん・たまねぎ カットわかめ・葉ねぎ・オレンジ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	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
570 kcal	23.2 g	18.7 g	293 mg	2.6 mg	248 μg	0.34 mg	0.49 mg	37 mg