



# 令和6年6月 給食献立表

あい保育園祇園



3歳未満児 3歳以上児

日付	午前のおやつ	給食	午後のおやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギーたんぱく質	エネルギーたんぱく質
1(土)	黒糖ラスク 牛乳	肉味噌丼 ジャーマンポテト 豆苗のすまし汁	きな粉クッキー 牛乳	牛乳 豚肉 ひじき 鶏ささ身 きな粉	心 バター 黒砂糖 米 サラダ油 三温糖 じゃがいも 薄力粉	玉ねぎ 人参 小松菜 豆苗 しめじ	506kca 17.4g	615kca 20.5g
3(月)	シナモン トースト 牛乳	わかめご飯 干草焼き 厚揚げのおかか和え 茄子の味噌汁	にんじんケーキ 牛乳	牛乳 わかめ 鶏卵 豚ひき肉 ひじき 生揚げ かつお節	食パン バター 三温糖 米 白ゴマ サラダ油 薄力粉	人参 玉ねぎ しいたけ なす 小松菜 もやし えのき 葉ねぎ	482kca 17.6g	577kca 21.1g
4(火)	★虫歯予防デー★			寒天 牛乳 鶏肉 チーズ ちりめんじゃこ	三温糖 米 白ゴマ サラダ油 パン粉 バター マヨネーズ 薄力粉 バター いちごジャム	オレンジジュース キャベツ 切り干し大根 きゅうり 南瓜玉ね ぎ グリンピース	463kca 16.1g	587kca 20.1g
5(水)	ブルーベリー ヨーグルト	手作りベジパン ゆかり和え ポークチャップ じゃがいものコンソメスープ	おかかこんぶ むすび 牛乳	ヨーグルト 牛乳 豚肉 ひじき かつお節 昆布	ブルーベリージャム 三温糖 強力粉 バター サラダ油 じゃがいも 米 白ゴマ	人参 ほうれん草 玉ねぎ 大根 きゅうり 青じそ	438kca 15.1g	610kca 21.3g
6(木)	マカロニ みたらし 牛乳	豆ごはん トマトのマリネ タラのカレーパン粉焼き オクラのスープ	アメリカンドック 牛乳	牛乳 たら チーズ 豆腐 ウインナー	マカロニ 三温糖 片栗粉 米 パン粉 バター 白ゴマ ごま油 ホットケーキミックス マヨネーズ サラダ油	グリンピース トマト 玉ねぎ コーン オクラ えのき	463kca 17.6g	575kca 22.0g
7(金)	ミルク蒸しパン 牛乳	ごはん 冷しゃぶ 高野豆腐の煮物 若布の味噌汁	お好み焼き 牛乳	牛乳 脱脂粉乳 高野豆腐 わかめ 豚肉 鶏卵 かつお節 あおりのり	薄力粉 三温糖 米 ごま油 やまいも サラダ油	もやし 胡瓜 レタス トマト しいたけ さやいんげん 人参 白ねぎ しめじ キャベツ	500kca 17.4g	576kca 19.8g
8(土)	じゃがバター 牛乳	ミートスパゲティ キャベツの昆布和え コーンスープ	焼きおむすび 牛乳	牛乳 豚ひき肉 竹輪 昆布	じゃがいも バター スパゲティ オリーブ油 サラダ油 米 白ゴマ 三温糖	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン 葉ねぎ	484kca 16.6g	577kca 20.5g
10(月)	🎂時の記念日🎂			牛乳 鶏ささ身 鶏卵 豆腐 豚肉 ひじき ベーコン あずき	食パン バター 三温糖 米 薄力粉 サラダ油	人参 玉ねぎ グリンピース もやし にら しいたけ	481kca 17.5g	578kca 21.0g
11(火)	きな粉蒸しパン 牛乳	ごはん 麻婆茄子 豆苗の和え物 きのこスープ	レーズンパン 牛乳	きな粉 牛乳 豚ひき肉 ハム ひじき	薄力粉 三温糖 米 サラダ油 ごま油 片栗粉 強力粉 バター	なす 人参 玉ねぎ 葉ねぎ もやし し大根 豆苗 コーン しいたけ えのき レーズン	496kca 16.8g	580kca 19.6g
12(水)	グレープ寒天 牛乳	ごはん さげの野菜あんかけ きゅうりの酢の物 生姜スープ	バナナクッキー 牛乳	寒天 牛乳 さげ ひじき ちりめんじゃこ わかめ	三温糖 米 薄力粉 サラダ油 片栗粉 バター	グレープジュース 人参 ビーマン 玉ねぎ 胡瓜 生姜 キャベツ レタス えのき バナナ	467kca 16.9g	578kca 20.8g
13(木)	ボン菓子 牛乳	お誕生会ランチプレート🍰	パイナップル ケーキ 牛乳	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 豆腐 鶏卵 ハム ひじき	米 バター パン粉 薄力粉 はる さめ 白ゴマ 三温糖 ごま油 サラダ油 生クリーム	人参 玉ねぎ グリンピース 赤ビーマン 黄ビーマン 胡瓜 ネーブル バニン缶	509kca 17.1g	622kca 21.4g
14(金)	大根スティック 牛乳	菜めしおむすび ゆかりおむすび 鶏の竜田揚げ マカロニサラダ りんご	フレンチ トースト 牛乳	牛乳 鶏肉 ひじき 鶏卵	米 白ゴマ 片栗粉 サラダ油 マカロニ 三温糖 食パン バター	大根 小松菜 青じそ 生姜 にんにく 胡瓜 コーン 人参 りんご	488kca 16.9g	622kca 21.3g
15(土)	ラスク 牛乳	中華丼 ひじき煮 長ねぎのスープ	じゃが丸くん 牛乳	牛乳 豚肉 ひじき 生揚げ あおりのり	心 バター 三温糖 サラダ油 米 片栗粉 こんにゃく じゃがいも	人参 玉ねぎ 白菜 白ねぎ チンゲン菜 さやいんげん しめじ	483kca 17.1g	576kca 19.7g
17(月)	黒糖蒸しパン 牛乳	きのことズッキーニの Pasta コールスローサラダ ミネストローネ	肉巻きおむすび 牛乳	牛乳 鶏肉 ひじき 豚肉	薄力粉 黒砂糖 スパゲティ オリーブ油 サラダ油 白ゴマ マヨネーズ じゃがいも 米	しめじ エリンギ キャベツ 玉ねぎ スッキーニ トマト缶 人参 コーン グリンピース	486kca 17.6g	579kca 21.5g
18(火)	マヨトースト 牛乳	豚しらす丼 豆腐のコロコロサラダ 麩のすまし汁	ヨーグルト マフィン 牛乳	牛乳 豚肉 ひじき 豆腐 ちりめんじゃこ ハム ヨーグルト	食パン マヨネーズ 米 サラダ油 三温糖 白ゴマ 心 薄力粉 バター	玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし 胡瓜 レモン果汁 葉ねぎ	479kca 17.5g	577kca 21.0g
19(水)	日本の郷土料理ツアー【鳥取県】			牛乳 鶏肉 豆腐 油あげ ひじき 寒天 セラチン	さつまいも バター 米 こんにゃく サラダ油 三温糖 白ゴマ ごま油 じゃがいも	ごぼう 人参 しいたけ 胡瓜 白ねぎ 切り干し大根 えのき キャベツ グレープジュース	481kca 16.4g	579kca 20.5g
20(木)	マカロニきな粉 牛乳	ごはん レパニラ オクラのネバネバサラダ きくらげの中華スープ	マーブルケーキ 牛乳	きな粉 牛乳 レバー 鶏肉 ひじ き 挽きわり納豆 かつお節 鶏卵	マカロニ 三温糖 米 サラダ油 ごま油 片栗粉 薄力粉 バター	生姜 玉ねぎ もやし にら 人参 おくら えのき 黒きくらげ	460kca 17.6g	577kca 22.0g
21(金)	じゃがいもの 磯和え 牛乳	ごはん 冬瓜の卵スープ 厚揚げのスタミナ炒め 大根の梅じやこ和え	水無月蒸しパン 牛乳	あおりのり 牛乳 生揚げ 豚ひき肉 ひじき 鶏卵 ちりめんじゃこ あずき	じゃがいも 米 サラダ油 三温糖 片栗粉 薄力粉	キャベツ ビーマン にんにく 玉ねぎ しめじ 大根 白ねぎ 小松菜 人参 冬瓜 梅ひしお	454kca 15.4g	578kca 19.0g
22(土)	きゅうり スティック 牛乳	塩焼きそば 水菜の中華和え バナナ	ねぎじゃこ おむすび 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 ひじき ちりめんじゃこ	中華めん サラダ油 三温糖 ごま油 米	胡瓜 キャベツ 人参 もやし ビーマン レモン果汁 水菜 しめじ バナナ 葉ねぎ	467kca 17.2g	613kca 21.9g
24(月)	アップル寒天 牛乳	コッペパン レタスサラダ 鶏肉のラトウイユ しめじのコンソメスープ	洋風お焼き 牛乳	寒天 牛乳 鶏肉 ひじき ハム チーズ 鶏卵	三温糖 オリーブ油 片栗粉 サラダ油 白ゴマ じゃがいも 米	パプリカ 人参 ビーマンズッキ ーニ トマト缶 玉ねぎ黄ビーマン レタス トマト缶コーン もやし しめじ 胡瓜	456kca 16.9g	577kca 21.5g
25(火)	抹茶蒸しパン 牛乳	ごはん 油揚げのすまし汁 豚肉のオイスター炒め いんげんのごまマヨ和え	かぼちゃプリン 牛乳	牛乳 豚肉 鶏ささ身 ひじき 油あげ 鶏卵	薄力粉 三温糖 米 サラダ油 白ゴマ マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ しいたけ ビーマン 赤ビーマン さやいんげん もやし しめじ 葉ねぎ 南瓜	491kca 17.6g	577kca 21.0g
26(水)	ラスク 牛乳	ひじきご飯 かぼちゃのマリネ たらの大葉ムニエル 小松菜のコンソメスープ	黒ゴマクッキー 牛乳	牛乳 ひじき 油あげ たら 豆腐	食パン バター 三温糖 米 薄力粉 ごま油 サラダ油 黒ゴマ	人参 大葉 南瓜 玉ねぎ 胡瓜 小松菜 コーン	487kca 16.9g	583kca 20.1g
27(木)	クッキング りっちゃん元気サラダ🥗			牛乳 鶏手羽元 ハム かつお節 昆布 豆腐 鶏卵	米 サラダ油 三温糖 バター こんにゃく 薄力粉	人参 キャベツ 胡瓜 コーン トマト ごぼう 大根 白ねぎ バナナ	445kca 16.4g	578kca 20.7g
28(金)	きな粉ラスク 牛乳	リクエスト献立 さくら組☆	ベーコンロール 牛乳	きな粉 牛乳 豚ひき肉 ハム ひじき ベーコン チーズ	心 バター 三温糖 米 じゃがいも マヨネーズ 強力粉	人参 玉ねぎ グリンピース 胡瓜 りんご	493kca 16.9g	585kca 19.0g
29(土)	ころころ さつま芋 牛乳	三色丼 もやしのごま和え あおさの味噌汁	黒糖ちんすこう 牛乳	牛乳 鶏ひき肉 鶏卵 ひじき 油あげ あおさ	さつまいも 三温糖 米 ごま油 白ごま 薄力粉 黒砂糖 サラダ油	小松菜 もやし にら 人参 玉ねぎ	472kca 16.0g	578kca 19.9g

※ やむを得ず、献立を変更する場合がございます。  
 ※ 午前のおやつは、3歳未満児のみとなります。

1か月平均

477kca  
16.9g

586kca  
20.7g