



# 6月 給食献立表



2023年

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	ディスプレイ
1 木	米飯 あじの南蛮漬け ひじきと大豆の煮物 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳 レモンケーキ	まあじ・だいず・絹ごし豆腐 普通牛乳・スキムミルク・鶏卵 クリーム・ホットクリーム	米・砂糖・ごま油・かたくり粉・薄力粉 無塩バター・粉糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン ほしひじき・わかめ・レモン	幼児
2 金	米飯 トマト肉じゃが 小松菜の胡麻和え きのこの味噌汁 オレンジ	牛乳 シリアルクッキー	豚ロース・甘みそ・普通牛乳 スキムミルク	米・じゃがいも・なたね油・砂糖・ごま 薄力粉・無塩バター・コーンフレーク	たまねぎ・にんじん・トマト・さやいんげん こまつな・にんじん・乾しいたけ・なめこ えのきたけ・ぶなしめじ パレンシアオレンジ・ブルーネ	幼児
3 土	鶏そぼろ丼 豆腐サラダ じゃがいもの味噌汁	牛乳 ポップコーン	普通牛乳・鶏ひき肉・木綿豆腐 油揚げ・甘みそ	なたね油・砂糖・米・じゃがいも ポップコーン	スイートコーン・にんじん・グリーンピース・きゅうり ほうれんそう・にんじん・たまねぎ えのきたけ・わかめ	幼児
5 月	米飯 鶏つくねの照り煮 だこときゅうりの酢の物 小松菜の味噌汁	コーントースト	鶏ひき肉・木綿豆腐・まだこ・油揚げ 甘みそ・普通牛乳	米・パン粉・かたくり粉・なたね油 砂糖・食パン・マヨネーズ	根菜ねぎ・しょうが・にんじん・たまねぎ 青ピーマン・きゅうり・わかめ・こまつな スイートコーン・あおのり	幼児
6 火	米飯 サバの煮つけ ひじきとほうれん草の納豆和え キャベツの味噌汁	牛乳 蒸しパン	まさば・挽きわり納豆・しらす干し かつお節・油揚げ・甘みそ 普通牛乳・鶏卵	米・車糖・ホットケーキミックス	しょうが・ほうれんそう・にんじん ほしひじき・キャベツ・たまねぎ	幼児
7 水	なすのミートスパゲッティー チーズサラダ アスパラガスのスープ バナナ	牛乳 フレンチトースト	牛ひき肉・豚ひき肉・プロセスチーズ 低脂肪牛乳・スキムミルク・普通牛乳 鶏卵	加工パン・ケチャップ・なたね油 有塩バター・砂糖・かたくり粉・食パン	たまねぎ・なす・にんじん・きゅうり・トマト ブロッコリー・レタス・にんじん アスパラガス・バナナ	おひさま
8 木	米飯 筑前煮 チンゲンサイと油揚げの胡麻和え キャベツの味噌汁 オレンジ	牛乳 りんごゼリー	鶏もも・焼き竹輪・油揚げ・甘みそ 普通牛乳	米・砂糖・なたね油・かたくり粉・ごま	ごぼう・にんじん・たけのこ・グリーンピース 生しいたけ・れんこん・チンゲンサイ キャベツ・たまねぎ・パレンシアオレンジ 寒天・りんご飲料	幼児
9 金	米飯 鰯の照り焼き 春雨サラダ 小松菜の味噌汁	牛乳 フルーツ杏仁	さわら・ロースハム・鶏卵・油揚げ 甘みそ・普通牛乳・低脂肪牛乳	米・普通はるさめ・マヨネーズ・砂糖	きゅうり・にんじん・こまつな・たまねぎ 寒天・みかん缶詰	幼児
10 土	豚肉の時雨煮の混ぜご飯 ほうれん草のお浸し 玉葱の味噌汁	牛乳 ミレービスケット	普通牛乳・豚かたロース・かつお節 油揚げ・甘みそ	米・なたね油・砂糖・ビスケット	にんじん・ほうれんそう・たまねぎ	幼児
12 月	米飯 若鶏のトマト煮 揚げポテトサラダ ほうれん草のポタージュ	牛乳 メロンパンクッキー	鶏もも・ロースハム・低脂肪牛乳 スキムミルク・普通牛乳・鶏卵	米・なたね油・じゃがいも・マヨネーズ かたくり粉・ホットケーキミックス・砂糖	たまねぎ・トマト缶詰・にんじん 青ピーマン・キャベツ・ぶなしめじ にんにく・きゅうり・ほうれんそう	幼児
13 火	米飯 豚肉しょうが焼き ブロッコリーの胡麻和え 豆腐と油揚げの味噌汁 オレンジ	牛乳 マーブル蒸しパン	豚かたロース・木綿豆腐・油揚げ 甘みそ・普通牛乳・鶏卵 スキムミルク	米・薄力粉・なたね油・ごま・砂糖 ホットケーキミックス	しょうが・たまねぎ・ブロッコリー・にんじん パレンシアオレンジ	幼児
14 水	米飯 鮭の西京焼き 切り干し大根のサラダ ぶた汁 バナナ	牛乳 カルシウムヨーグルト	さわら・甘みそ・ツナ缶詰 豚かたロース・油揚げ・普通牛乳 ヨーグルト	米・マヨネーズ・砂糖・ごま油	切干しいたけ・きゅうり・にんじん・大根 ごぼう・はくさい・りょくとうもやし・バナナ	なぎさ
15 木	米飯 カレイの煮付け 小松菜の梅じゃこ和え きのこの味噌汁	牛乳 カップゼリー	まがれい・しらす干し・甘みそ 普通牛乳	米・砂糖・焼きふ・ゼリー	ごぼう・こまつな・梅干し・乾しいたけ なめこ・えのきたけ・ぶなしめじ・たまねぎ	幼児
16 金	米飯 マーポはるさめ チンゲンサイと油揚げの胡麻和え わかめスープ	牛乳 チーズ春巻き	牛ひき肉・豚ひき肉・油揚げ 普通牛乳・プロセスチーズ	米・普通はるさめ・ごま油・ごま・砂糖 しゅうまいの皮・なたね油	たまねぎ・にんじん・青ピーマン 生しいたけ・チンゲンサイ・わかめ りょくとうもやし	幼児
17 土	牛肉の混ぜご飯 きゅうりとわかめの酢の物 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 ポップコーン	普通牛乳・牛ひき肉・木綿豆腐 甘みそ	米・砂糖・なたね油・ポップコーン	グリーンピース・にんじん・きゅうり・わかめ なめこ・たまねぎ	幼児
19 月	米飯 鰯のみぞれ煮 切り干し大根の白和え 小松菜の味噌汁	お茶 カルシウムふりかけ おにぎり	まさば・木綿豆腐・油揚げ・甘みそ 煮干し・かつお削り節	米・薄力粉・なたね油・砂糖・ごま	大根・切干しいたけ・にんじん ほうれんそう・こまつな・たまねぎ・あおのり 塩昆布	幼児
20 火	米飯 鶏肉のレモン焼き 野菜サラダ 豆乳スープ	牛乳 バナナケーキ	鶏もも・鶏ひき肉・絹ごし豆腐・豆乳 普通牛乳・鶏卵・ホットクリーム	米・砂糖・なたね油・薄力粉 無塩バター	レモン・レタス・きゅうり・トマト・ブロッコリー バナナ	幼児
21 水	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き 豆腐サラダ たまねぎの味噌汁 バナナ	牛乳 じゃこトースト	バにざけ・甘みそ・木綿豆腐・油揚げ 普通牛乳・しらす干し パルメサンチーズ	米・砂糖・なたね油・食パン マヨネーズ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・きゅうり ほうれんそう・えのきたけ・バナナ・あおのり	離乳食
22 木	長崎のちゃんぽん 浦上そぼろ 鶏レバーの生姜煮 オレンジ	牛乳 野菜スコーン	豚ロース・ブラックタイガー 煮しかまぼこ・豆乳 焼きそばかまぼこ・鶏肝臓・普通牛乳	中華めん・ごま油・なたね油・砂糖 ホットケーキミックス・無塩バター	りょくとうもやし・キャベツ・ほうれんそう にんじん・スイートコーン・にんじん・ごぼう 乾しいたけ・さやいんげん・しょうが パレンシアオレンジ・ブロッコリー	幼児
23 金	米飯 酢豚 ほうれん草の納豆和え 大根の味噌汁	牛乳 ふのきなこラスク	豚ばら・挽きわり納豆・油揚げ 甘みそ・普通牛乳・きな粉	米・かたくり粉・なたね油・砂糖 焼きふ・有塩バター	しょうが・たまねぎ・にんじん・生しいたけ 青ピーマン・たけのこ・ほうれんそう・大根 わかめ・えのきたけ	幼児
24 土	五目ご飯 チンゲン菜の胡麻和え キャベツの味噌汁	牛乳 畑のクラッカー	普通牛乳・豚ロース・油揚げ・甘みそ	米・なたね油・ごま・砂糖 おひたし・レタス	ごぼう・にんじん・乾しいたけ チンゲンサイ・にんじん・キャベツ たまねぎ	幼児
26 月	米飯 鰯の青のり焼き きゅうりとツナの酢の物 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	牛乳 ヨーグルト 野菜スティック	さわら・しらす干し・木綿豆腐・甘みそ 普通牛乳・ヨーグルト	米・砂糖・ブルーベリージャム ビスケット	あおのり・きゅうり・わかめ・たまねぎ にんじん・わかめ・バナナ	幼児
27 火	赤飯 鶏肉の唐揚げ チーズサラダ 卵と切り干し大根の味噌汁	牛乳 誕生日ケーキ	あずき・鶏もも・プロセスチーズ・鶏卵 油揚げ・甘みそ・普通牛乳 ホットクリーム	米・かたくり粉・なたね油・砂糖 ホットケーキミックス・マーガリン	きゅうり・トマト・ブロッコリー・レタス にんじん・切干しいたけ・メロン	幼児
28 水	お弁当	牛乳 ポテトチップ	普通牛乳	ポテトチップス		
29 木	米飯 鰯のごま風味煮 ほうれん草の白和え 人参の味噌汁 オレンジ	牛乳 カルシウムクッキー	まさば・木綿豆腐・生揚げ 逆色辛みそ・普通牛乳・鶏卵 スキムミルク	米・ごま・砂糖・薄力粉・無塩バター ごま	にんじん・ほうれんそう・たまねぎ パレンシアオレンジ	幼児
30 金	米飯 鶏の照り焼き 春雨の酢の物 じゃがいもの味噌汁	牛乳 マカロニきな粉	鶏もも・油揚げ・甘みそ・普通牛乳 きな粉	米・ごま・砂糖・普通はるさめ じゃがいも・加工パン・ケチャップ	しょうが・きゅうり・わかめ・にんじん たまねぎ・えのきたけ	幼児
1 土	チキンライス 野菜サラダ エノキのスープ	牛乳 ポップコーン	普通牛乳・鶏ひき肉	米・なたね油・砂糖・ポップコーン	たまねぎ・青ピーマン・にんじん・レタス きゅうり・トマト・ブロッコリー・えのきたけ キャベツ・パセリ	幼児
3 月	米飯 シーチキンがんも もやしときゅうりの胡麻和え なすの味噌汁	牛乳 ちんすこう	木綿豆腐・まぐろ缶詰・鶏卵・甘みそ 油揚げ・普通牛乳	米・かたくり粉・なたね油・ごま・砂糖 薄力粉	たまねぎ・にんじん・きゅうり りょくとうもやし・なす	幼児
4 火	米飯 鰯の味噌煮 ほうれん草の白和え 卵のすまし汁 バナナ	牛乳 きな粉トースト	さわら・甘みそ・木綿豆腐・普通牛乳 きな粉・鶏卵	米・砂糖・ごま・食パン・有塩バター 焼きふ	にんじん・ほうれんそう・たまねぎ・ 切りみつば・バナナ	幼児

※献立は、都合により変更することがあります。  
 ※延長保育のおやつは、基本は市販のおやつを使用しています。  
 ※早迎えの際の市販のおやつをご希望の方は、給食室に取りに来てください。