

6月 給食献立表

2023年

3歳以上児

日曜	曜	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	栄養量
1	木	御飯 ミルク坦々スープ ブルコギ風炒め 白菜の磯和え キウイフルーツ	牛乳 ビスケットスコーン	鶏ひき肉・淡色辛みそ・牛乳 豚肩ロース肉スライス プレーンヨーグルト	米・ごま油・白すりごま・砂糖・春雨 かたくり粉・ホットケーキミックス 食塩不使用バター	もやし・キャベツ・コーン・たまねぎ にんじん・ピーマンスライス・はくさい きゅうり・刻みのり・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 637 たんぱく質(g) 22.1 脂質(g) 23.8 食塩相当量(g) 1.8
2	金	枝豆と炒り卵のご飯 ほうれん草とコーンのスープ 豆腐入りバーグ 和風ほてとサラダ りんご	牛乳 おふラスク	しっとりそぼろ卵・ベーコンスライス 鶏ひき肉・木綿豆腐・卵 ロースハムスライス・牛乳	米・ごま油・パン粉・砂糖・油 チルドポテト・マヨネーズ おつゆ軸・食塩不使用バター	にんじん・たまねぎ・エリンギ むきえだまめ・ほうれん草・コーン 長ネギ・カットわかめ・あさつき・リンゴ	エネルギー(kcal) 618 たんぱく質(g) 25.1 脂質(g) 24.0 食塩相当量(g) 2.0
3	土	御飯 南瓜の豆乳スープ あじの香りパン粉焼き ほうれん草ときのこのソテー バナナ	牛乳 豆腐ドーナツ	調製豆乳・あじ40g パルメザンチーズ・牛乳 絹ごし豆腐・きな粉	米・油・パン粉・オリーブ油 ホットケーキミックス・白玉粉・砂糖 小麦粉・揚げ油	かぼちゃスライス・たまねぎ チンゲン菜・えのきたけ・ほうれん草 エリンギ・コーン・にんじん・ばな	エネルギー(kcal) 595 たんぱく質(g) 24.8 脂質(g) 15.9 食塩相当量(g) 1.6
4	日	具沢山焼き鳥丼 吉野汁 オレンジゼリー	牛乳 大学芋風蒸しパン	鶏もも皮なしコマ・油揚げきざみ 牛乳・調製豆乳	米・砂糖・油・チルドポテト かたくり粉・オレンジゼリーの素 さつまいも・ホットケーキミックス	たまねぎ・いんげん・にんじん 黄ピーマンスライス・刻みのり・大根 小松菜・長ネギ・みかん缶詰	エネルギー(kcal) 567 たんぱく質(g) 19.6 脂質(g) 11.0 食塩相当量(g) 1.2
5	月	御飯 春雨のスープ 麻婆豆腐 もやしの海苔和え バナナ	牛乳 スイートポテト	カニ風味フレーク・木綿豆腐 豚ひき・ツナ・牛乳・生クリーム 卵黄	米・春雨・白いりごま・ごま油・砂糖 かたくり粉・さつまいもダイス 食塩不使用バター・黒いりごま	チンゲン菜・カットわかめ・とうが えのきたけ・しょうが・長ネギ・もやし ほうれん草・キャベツ・刻みのり ばな	エネルギー(kcal) 608 たんぱく質(g) 21.4 脂質(g) 21.5 食塩相当量(g) 1.7
6	火	御飯 すまし汁 鶏肉のBBQソース煮 マカロニチリコンカン オレンジ	牛乳 さくらんぼチーズケーキ	絹ごし豆腐・鶏もも40g・豚ひき ミックスチーズ・牛乳 クリームチーズ・卵	米・食塩不使用バター・はちみつ 油・シュルマカロニ ホットケーキミックス・砂糖	アスパラガス・たけのこ・カットわかめ たまねぎ・オレンジ・さくらんぼ缶詰 レモン	エネルギー(kcal) 588 たんぱく質(g) 23.0 脂質(g) 19.8 食塩相当量(g) 1.2
7	水	あさりうどん かつおミンチカツ いちごソーダゼリー	牛乳 おやつチャーハン	あさりむき身・かまぼこ 油揚げきざみ・淡色辛みそ かつお皮なし角切り・木綿豆腐 牛乳・卵・しらす干し・干しえび	うどん冷凍・ごま油・パン粉 小麦粉・揚げ油・ソーダゼリーの素 ストロベリーゼリーの素・米・油 白いりごま	大根・にんじん・長ネギ・たまねぎ レタス	エネルギー(kcal) 582 たんぱく質(g) 23.9 脂質(g) 15.8 食塩相当量(g) 2.8
8	木	ガパオライス マカロニサラダ ブルーベリーヨーグルト	牛乳 米粉ブラウニー	豚ひき・ロースハムスライス プレーンヨーグルト・牛乳 木綿豆腐	米・砂糖・マカロニ・マヨネーズ 米粉・かたくり粉・油・三温糖	たまねぎ・赤ピーマンスライス ピーマンスライス・きゅうり・キャベツ にんじん・パインアップル缶詰 みかん缶詰・白桃缶	エネルギー(kcal) 586 たんぱく質(g) 20.1 脂質(g) 19.8 食塩相当量(g) 1.0
9	金	わかめご飯 干切り野菜のかき玉汁 かじきのコンプレックフライ 小松菜としらすのおろし和え バナナ	牛乳 ごまちゃんすこう	卵・淡色辛みそ めかじき切り身40g パルメザンチーズ・しらす干し 油揚げきざみ・牛乳	米・ごま油・小麦粉・コーンフレーク 揚げ油・砂糖・黒砂糖・油 白すりごま	炊込みわかめ・にんじん・キャベツ たまねぎ・小松菜・えのきたけ だいこんおろし・ばな	エネルギー(kcal) 631 たんぱく質(g) 21.5 脂質(g) 19.5 食塩相当量(g) 2.3
10	土	さつま芋のカレー まめびよイチョウ味 ほうれん草のサラダ 春雨黒みつ	牛乳 お好み焼き	鶏もも皮なしコマ まめびよイチョウ味 ロースハムスライス しっとりそぼろ卵・きな粉・牛乳 ツナ・糸かつお	米・さつまいも乱切り・油・砂糖 ごま油・白いりごま・春雨・黒砂糖 小麦粉	にんじん・たまねぎ・えのきたけ・りんご ほうれん草・キャベツ 赤ピーマンスライス・みかん缶詰 白桃缶・パインアップル缶詰・あおのり	エネルギー(kcal) 676 たんぱく質(g) 23.2 脂質(g) 17.7 食塩相当量(g) 1.7
11	日	御飯 具沢山みそ汁 いわしボール かぼちゃのサラダ キウイフルーツ	牛乳 おやつビーフン	木綿豆腐・油揚げきざみ 淡色辛みそ・いわしすり身・豚ひき 牛ひき・卵・ロースハムスライス 牛乳・豚肩ロース肉スライス	米・小麦粉・揚げ油・マヨネーズ ビーフン・油・砂糖	小松菜・えのきたけ・コーン むきえだまめ・にんじん・たまねぎ しょうが・かぼちゃダイス・きゅうり キウイフルーツ・もやし・にら	エネルギー(kcal) 625 たんぱく質(g) 24.3 脂質(g) 24.6 食塩相当量(g) 1.5
12	月	焼肉丼 けんちん汁 チェリーソーダゼリー	牛乳 ヨーグルトケーキ	牛ばら肉スライス・淡色辛みそ 木綿豆腐・牛乳 プレーンヨーグルト・卵	米・ごま油・砂糖・かたくり粉・油 ソーダゼリーの素 ホットケーキミックス・三温糖	大根・にんじん・ごぼう・長ネギ さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 640 たんぱく質(g) 19.1 脂質(g) 23.1 食塩相当量(g) 1.0
13	火	コッペパン・ジャム 人参スープ 鶏から名古屋甘だれ ツナコーンサラダ キウイフルーツ	牛乳 おやつピラフ	牛乳・鶏もも40g・ツナ カニ風味フレーク	コッペパン50g・マーメレード 白すりごま・かたくり粉・揚げ油 砂糖・白いりごま・マヨネーズ・米 食塩不使用バター	にんじん・たまねぎ・ごぼう・しょうが コーン・キャベツ・きゅうり キウイフルーツ・ピーマンスライス	エネルギー(kcal) 590 たんぱく質(g) 21.8 脂質(g) 21.9 食塩相当量(g) 2.2
14	水	ユッケジャンうどん はくさいの胡麻和え メロンゼリー	牛乳 ハワイアンケーキ	牛もも肉スライス・赤色辛みそ・卵 牛乳	うどん冷凍・砂糖・ごま油 白いりごま・白すりごま メロンゼリーの素 ホットケーキミックス 食塩不使用バター	もやし・長ネギ・はくさい・いんげん コーン・メロン・パインアップル缶詰 バナナ	エネルギー(kcal) 569 たんぱく質(g) 23.1 脂質(g) 17.5 食塩相当量(g) 1.9
15	木	八千代カレー れんこんサラダ ヨーグルトパバロア(ブルーベリー)	牛乳 のりしおチップス	豚もも肉スライス カニ風味フレーク・牛乳	米・チルドポテト・油・マヨネーズ パバロアの素・ヨーグルト味 ぶるべリージャム・揚げ油	にんじん・たまねぎ・西洋なし缶詰 レンコンスライス・むきえだまめ・コーン きゅうり・ブルーベリー・あおのり	エネルギー(kcal) 645 たんぱく質(g) 21.4 脂質(g) 20.7 食塩相当量(g) 1.3
16	金	チャーハン ジュース ハンバーグ&えびフライ きゅうりの華和え オレンジ	牛乳 カレーチーズいももち	豚ひき・しっとりそぼろ卵・牛ひき 牛乳・尾付きゆばし海老 ロースハムスライス パルメザンチーズ	米・ごま油・パン粉・小麦粉・油 砂糖・チルドポテト・かたくり粉	にんじん・たまねぎ・ピーマンスライス レタス・飲む野菜と果実グレープ味 きゅうり・もやし・オレンジ	エネルギー(kcal) 619 たんぱく質(g) 25.3 脂質(g) 19.6 食塩相当量(g) 1.6
17	土	御飯 みそ汁 肉じゃが 春雨の酢の物 バナナ	牛乳 ブルーベリーマフィン	木綿豆腐・淡色辛みそ 豚肩ロース肉スライス ロースハムスライス・鶏糸卵・牛乳	米・チルドポテト・油・砂糖・春雨 ホットケーキミックス ぶるべリージャム	葉花・長ネギ・にんじん・たまねぎ グリーンピース・きゅうり・トマト・ばな	エネルギー(kcal) 588 たんぱく質(g) 20.2 脂質(g) 18.1 食塩相当量(g) 1.5
18	日	御飯 塩ちゃんこ汁 鯉のみそチーズ焼き ほうれん草とハムのバター醤油炒め キウイフルーツ	牛乳 たぬきつねおにぎり	鶏ひき肉・木綿豆腐・あじ40g 淡色辛みそ・ミックスチーズ ロースハムスライス・牛乳 油揚げきざみ・ダイスチーズ	米・油・食塩不使用バター・揚げ玉 砂糖	にんじん・はくさい・長ネギ・コーン たまねぎ・ほうれん草・キウイフルーツ 青ねぎ・たくあん	エネルギー(kcal) 590 たんぱく質(g) 25.9 脂質(g) 18.5 食塩相当量(g) 1.9
19	月	麻婆茄子丼 わかめスープ みかんゼリー	牛乳 きな粉ラスク	豚ひき・淡色辛みそ・木綿豆腐 牛乳・きな粉	米・油・かたくり粉・白いりごま ケールゼリーの素・食パン30g 食塩不使用バター・砂糖	なす乱切り・ピーマンスライス 赤ピーマンスライス・たまねぎ・にんじん ズッキーニダイス・しょうが カットわかめ・きくらげ・長ネギ みかん缶詰	エネルギー(kcal) 564 たんぱく質(g) 17.0 脂質(g) 17.5 食塩相当量(g) 2.1
20	火	御飯 五月汁(豆腐) 鶏肉のアップルジンジャーソース さつま芋のコロコロごま和え バナナ	牛乳 ココアドーナツ	木綿豆腐・鶏もも40g・牛乳 絹ごし豆腐	米・さといも・リンゴジャム・砂糖 油・さつまいもダイス・白すりごま かたくり粉・米粉・揚げ油 グラニュー糖	はくさい・ごぼう・にんじん・しょうが レモン・むきえだまめ・かぼちゃダイス ばな	エネルギー(kcal) 584 たんぱく質(g) 19.0 脂質(g) 15.0 食塩相当量(g) 1.3
21	水	味噌ラーメン さばの中華風焼き フルーツカクテル	牛乳 ぶどうパン	豚ひき・淡色辛みそ さば切り身40g・牛乳・調製豆乳	ラーメン・油・砂糖・ごま油 ホットケーキミックス	もやし・にんじん・コーン・長ネギ ぶどう缶詰・白桃缶・バナナ・干しぶどう	エネルギー(kcal) 620 たんぱく質(g) 27.4 脂質(g) 20.8 食塩相当量(g) 2.1
22	木	御飯 やさいかき玉汁 いわしつくねフライタルかけ 海藻サラダ キウイフルーツ	牛乳 ほうれん草チヂミ	卵・いわしすり身・木綿豆腐 淡色辛みそ・カニ風味フレーク 牛乳・ツナ	米・かたくり粉・小麦粉・パン粉 揚げ油・マヨネーズ・砂糖・ごま油 白いりごま	みずな・もやし・たまねぎ レンコンスライス・長ネギ・しょうが きゅうり・レモン・海藻ミックス・にんじん キウイフルーツ・コーン・ほうれん草	エネルギー(kcal) 648 たんぱく質(g) 25.4 脂質(g) 23.5 食塩相当量(g) 2.3
23	金	豚肉と白菜の和風パスタ かぼちロソテー やわらか杏仁豆腐	牛乳 チーズビスケット	豚肩ロース肉スライス ベーコンスライス・杏仁豆腐・牛乳 パルメザンチーズ プレーンヨーグルト	スパゲティ・油・食塩不使用バター 白いりごま・ホットケーキミックス	はくさい・長ネギ・かぼちゃスライス ブロッコリー・たまねぎ・みかん缶詰 パインアップル缶詰・さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 667 たんぱく質(g) 23.0 脂質(g) 26.5 食塩相当量(g) 1.4
24	土	御飯 みそ汁 つくね焼き もやしとほうれん草のナムル バナナ	牛乳 いちご蒸しパン	油揚げきざみ・淡色辛みそ 鶏ひき肉・ロースハムスライス 牛乳・卵・いちご豆乳	米・チルドポテト・かたくり粉・油 砂糖・ごま油・白いりごま ホットケーキミックス イチゴピューレ	にんじん・絹さや・ごぼう・長ネギ もやし・ほうれん草・ばな	エネルギー(kcal) 593 たんぱく質(g) 23.3 脂質(g) 15.4 食塩相当量(g) 2.1
25	日	御飯 豚汁 さわらのコーンマヨ焼き キャベツのごま和え りんご	牛乳 プリン	豚もも肉スライス・木綿豆腐 淡色辛みそ・さわら切り身40g ミックスチーズ・牛乳 ホイップクリーム	米・さつまいもスライス チルドポテト・油・マヨネーズ・砂糖 黒すりごま・プリンミックス カラメルシロップ	大根・小松菜・たまねぎ・コーン キャベツ・もやし・にんじん・リンゴ さくらんぼ	エネルギー(kcal) 603 たんぱく質(g) 23.0 脂質(g) 22.1 食塩相当量(g) 1.6
26	月	かみなり豆腐丼 ジュース ポークチョップソテー 春雨と海藻の酢の物 オレンジ	牛乳 焼きハッシュドポテト	木綿豆腐・鶏ひき肉 豚肩ロース肉スライス40g・牛乳	米・揚げ玉・砂糖・小麦粉 オリーブ油・春雨・ごま油 白いりごま・チルドポテト かたくり粉	コーン・青ねぎ 飲む野菜と果実デザート・海藻ミックス にんじん・きゅうり・オレンジ	エネルギー(kcal) 643 たんぱく質(g) 23.7 脂質(g) 23.4 食塩相当量(g) 1.5
27	火	食パン・りんごジャム とうもろこしのスープ あじのさんか風味パン粉焼き ほうれん草の納豆和え フルーツカクテル	牛乳 かぼちやケーキ	あじ40g・淡色辛みそ 挽きわり納豆・しらす干し 油揚げきざみ・牛乳・卵	食パン50g・りんごジャム・油 パン粉・砂糖・マヨネーズ ホットケーキミックス 食塩不使用バター	コーン・クリームコーン1号缶 ほうれん草・しょうが・レンコンスライス レモン・みずな・りんご缶詰 みかん缶詰・白桃缶・バナナ かぼちやダイス	エネルギー(kcal) 655 たんぱく質(g) 25.7 脂質(g) 25.3 食塩相当量(g) 2.4
28	水	御飯 すまし汁 油淋鶏 かむかむナムル キウイフルーツ	牛乳 きなこ白ごまのクッキー	鶏もも40g・牛乳・きな粉・卵 調製豆乳	米・かたくり粉・小麦粉・揚げ油 砂糖・ごま油・油・白いりごま	かぼちやスライス・たまねぎ・いんげん 長ネギ・しょうが・切干しいごん にんじん・もやし・海藻ミックス キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 635 たんぱく質(g) 20.5 脂質(g) 24.8 食塩相当量(g) 1.6
29	木	ちゃんぽん 白菜とベーコンのソテー フルーツゼリー	牛乳 鮭おかかおにぎり	豚もも肉スライス・ロールいか むきえび・かまぼこ うずら卵水漬缶詰 ベーコンスライス・牛乳・鮭フィレ しらす干し・糸かつお	ちゃんぽんめん さつまいもスライス・油 食塩不使用バター ケールゼリーの素・米	キャベツ・もやし・にんじん・長ネギ きくらげ・コーン・絹さや・はくさい りんご缶詰・みかん缶詰	エネルギー(kcal) 593 たんぱく質(g) 26.0 脂質(g) 14.7 食塩相当量(g) 2.3
30	金	御飯 すまし汁 豚肉の甘酢ごまだれ炒め 春雨の和風サラダ オレンジ	牛乳 黒糖バナナケーキ	絹ごし豆腐・豚肩ロース肉スライス ロースハムスライス・牛乳 調製豆乳	米・かたくり粉・油・砂糖 白いりごま・春雨・マヨネーズ 白すりごま・ホットケーキミックス 黒砂糖	はくさい・かぼちやスライス・キャベツ にんじん・たまねぎ・えのきたけ 小松菜・オレンジ・バナナ	エネルギー(kcal) 570 たんぱく質(g) 19.3 脂質(g) 17.9 食塩相当量(g) 1.4

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	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	食物繊維	食塩相当量
611 kcal	22.6 g	20.0 g	85.3 g	238 mg	2.1 mg	207 μgRAE	0.34 mg	0.38 mg	27 mg	4.4 g	1.7 g

仕入状況によりメニューが変更する場合があります