



# 6月 献立表



令和4年

境川幼稚園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
1 水	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のマーメイド焼き ブロッコリーのソーテー ジャムヨーグルト	ココアクッキー 牛乳	鶏肉 ヨーグルト スキムミルク 鶏卵 牛乳	米 さつまいも マーメイド 油 砂糖 無塩バター 薄力粉	キャベツ テンゲン菜 ブロッコリー 玉ねぎ しめじ パプリカ りんごソース	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん ココア	
2 木	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め 小松菜としらすの梅和え チーズ	レーズンマフィン 牛乳	味噌 豚肉 しらす チーズ 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ たら なめこ 玉ねぎ しょうが 小松菜 キャベツ ねりうめ レーズン	水 料理酒 万能つゆ ベーキングパウダー	
3 金	ご飯 具沢山汁 ちくわのカレー天ぷら 白菜の酢味噌和え パナナ	シュガーパイ 牛乳	鶏肉 焼き竹輪 味噌 牛乳	米 薄力粉 油 砂糖 パイシート グラニュー糖	昆布 干しいたけ 大根 人参 ごぼう 万能ねぎ 白菜 テンゲン菜 パナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 カレー粉 穀物酢	
6 月	【芒種】野菜畑ちらし寿司 すまし汁 炒り鶏 グレープフルーツ	あじさいゼリー ウエハース	ツナ 鶏卵 鶏肉	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油 ウエハース	きゅうり トマト 昆布 干しいたけ 白菜 わかめ 大根 人参 さやいんげん グレープフルーツ ぶどうジュース アガー りんごジュース	水 トマトケチャップ 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ	
7 火	ゆかりご飯 味噌汁 具だくさん玉子焼き かぼちゃの煮物 バイナップル	ジャムサンドクラッカー 牛乳	味噌 鶏卵 豚ひき肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 クラッカー いちごジャム	ゆかり 昆布 干しいたけ エリンギ テンゲン菜 玉ねぎ 人参 クリンピーズ 南瓜 バイナップル	水 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ	
8 水	【虫歯予防週間】雑穀ご飯 味噌汁 ごぼう入り鶏つくね 切干大根とちくわの和え物 チーズ	ポップコーン 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 木綿豆腐 焼き竹輪 かつお節 チーズ 牛乳	米 きび 黒米 バン粉 ポップコーン 油	昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ ごぼう 玉ねぎ 人参 切干大根 しめじ 小松菜	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ	
9 木	パン ミルクスープ ハンバーグ ブロッコリーサラダ オレンジ	いなり寿司 小魚	牛乳 スキムミルク 豚ひき肉 木綿豆腐 いなりの皮 煮干し	ロールパン バン粉 片栗粉 油 砂糖 米	南瓜 玉ねぎ コーン ブロッコリー キャベツ もやし オレンジ	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢	
10 金	玄米入りご飯 味噌汁 まぐろフライ 大根と小松菜のお浸し パナナ	コーンチーズ蒸しパン 牛乳	味噌 油揚げ まぐろフライ かつお節 チーズ 牛乳	米 玄米 油 片栗粉 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 白菜 わかめ 大根 小松菜 人参 パナナ コーン	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	
13 月	ご飯 味噌汁 鶏肉のごま風味焼き なめたけ和え チーズ	りんごゼリー クラッカー 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 チーズ 牛乳	米 ごま 砂糖 クラッカー	昆布 干しいたけ 大根 たら キャベツ 小松菜 人参 なめこ りんごジュース アガー	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒	
14 火	中華丼 オニオンスープ ピーマンサラダ オレンジ	スイートパンキン 牛乳	豚肉 スキムミルク 牛乳	米 ごま油 片栗粉 ピーマン 砂糖 無塩バター	白菜 テンゲン菜 人参 玉ねぎ パセリ もやし きゅうり コーン オレンジ 南瓜	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢	
15 水	焼きそば 中華スープ ポテトフライ りんごゼリー	しらすとごまのおにぎり	豚肉 しらす	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 じゃが芋 米 ごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 青のり 干しいたけ 長ねぎ テンゲン菜 パセリ りんごジュース アガー	中濃ソース チキンスープの素 こいくちしょうゆ 水 塩	
16 木	ご飯 味噌汁 五目玉子焼き キャベツとベーコンの塩炒め グレープフルーツ	マシュマロおこし 牛乳	味噌 鶏卵 鶏肉 ベーコン 牛乳	米 さつまいも 砂糖 油 コーンフレーク マシュマロ	昆布 干しいたけ しめじ わかめ 人参 万能ねぎ キャベツ ほうれん草 グレープフルーツ	水 万能つゆ 料理酒 塩	
17 金	ミートソーススパゲティ コンソメスープ かぼちゃサラダ ジョア	塩昆布おにぎり	豚ひき肉 ジョア	スパゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米 ごま	玉ねぎ 白菜 人参 南瓜 きゅうり レーズン 塩昆布	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水	
20 月	ご飯 中華スープ 鶏肉と野菜の甘酢煮 春雨の中華和え バイナップル	パウンドケーキ 牛乳	鶏肉 鶏卵 牛乳	米 ごま油 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま 薄力粉 無塩バター	切干大根 もやし ほうれん草 玉ねぎ 人参 干しいたけ クリンピーズ テンゲン菜 バイナップル	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 穀物酢 ベーキングパウダー	
21 火	【夏至】あじと生姜の混ぜご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き 白菜とオクラのおかか和え パナナ	水ようかん 牛乳	あじ 味噌 油揚げ 鶏肉 かつお節 牛乳	米 ごま 水ようかんの素	しょうが きゅうり 昆布 干しいたけ 南瓜 ほうれん草 白菜 オクラ 人参 パナナ	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩	
22 水	ご飯 味噌汁 豚肉としめじの蒸し肉団子 小松菜とコーンの和え物 オレンジ	フルーツヨーグルト クラッカー	味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 干しえび ヨーグルト スキムミルク	米 小切粒 片栗粉 砂糖 クラッカー	昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ しめじ 人参 小松菜 もやし コーン オレンジ パナナ パイン缶	水 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ	
23 木	お野菜パン コンソメスープ ハムとチーズのオムレツ ポテトサラダ グレープフルーツ	わかめおにぎり 小魚	鶏卵 ロースハム チーズ 牛乳 煮干し	野菜パン 無塩バター じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 米	大根 わかめ 水菜 玉ねぎ きゅうり 人参 グレープフルーツ わかめご飯の素	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ	
24 金	雑穀ご飯 ポークカレー 人参ドレッシングサラダ ぶどうゼリー	フルーツパン 牛乳	豚肉 クリーム 牛乳	米 きび 黒米 じゃが芋 油 砂糖 フルーツパン	玉ねぎ 人参 キャベツ テンゲン菜 パプリカ ぶどうジュース アガー	水 カレールウ 人参ドレッシング	
27 月	鶏肉の味噌炒め丼 すまし汁 ほうれん草のツナ和え オレンジ	クッキー 牛乳	鶏肉 味噌 高野豆腐 ツナ 鶏卵 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉 無塩バター	玉ねぎ 人参 クリンピーズ しょうが 昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ ほうれん草 白菜 オレンジ	水 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 塩	
28 火	ご飯 味噌汁 たらの香り焼き 納豆和え パナナ	ココア蒸しパン 牛乳	味噌 たら 納豆 牛乳	米 じゃが芋 ごま油 ごま 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ テンゲン菜 しょうが にんにく 大根 人参 きゅうり パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん ベーキングパウダー ココア	
29 水	麦ご飯 コンソメスープ 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーともやしのマヨ和え チーズ	いちごミルクかん クラッカー	鶏肉 チーズ 牛乳	米 押し麦 片栗粉 薄力粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 いちごジャム クラッカー	白菜 コーン ほうれん草 しょうが ブロッコリー もやし 人参 寒天	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒	
30 木	ご飯 味噌汁 鮭のごま照り焼き 高野豆腐と大根の煮物 グレープフルーツ	中華風カステラ 牛乳	味噌 鮭 高野豆腐 鶏卵 牛乳	米 砂糖 ごま 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 南瓜 長ねぎ 小松菜 大根 人参 クリンピーズ グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ ベーキングパウダー	

### ☆ 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)
幼	目標量 559	19.6	16.1	258	1.5
児	平均量 571	21.7	18	274	1.5
乳	目標量 454	15.9	13.1	215	1.4
児	平均量 452	17	14.1	216	1.3

☆図の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。