



6月 献立表



令和6年

境川幼稚園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食	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	
3月	ミートソースパゲティ コンソメスープ かぼちゃサラダ バイナップル	おかかおにぎり 小魚	豚肉 かつお節 煮干し	スパゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米	玉ねぎ 白菜 人参 バセリ 南瓜 きゅうり レーズン バイナップル	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 こいくちしょうゆ
4火	雑穀ご飯 味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 塩昆布和え チーズ	シュガーパイ 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 もちきび 黒米 さつま芋 砂糖 バイシント グラニュー糖	干しいたけ えのき茸 昆布 にんにく しょうが キャベツ きゅうり 人参 塩昆布	水 こいくちしょうゆ 穀物酢 みりん
5水	【芒種】野菜炒らし寿司 すまし汁 炒り鶏 ジョア	あじさいゼリー ウエハース	かつおフレーク 鶏卵 高野豆腐 鶏肉 ジョア クリーム	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 干しいたけ しめじ 小松菜 昆布 大根 人参 さやいんげん 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 チキンスープの素 料理酒 塩 こいくちしょうゆ
6木	二色丼 オニオンスープ 冷やし中華風サラダ グレープフルーツ	パウンドケーキ 牛乳	豚肉 鶏卵 牛乳	米 砂糖 油 中華種 ごま油 ごま 無塩バター 薄力粉	しょうが ほうれん草 玉ねぎ 人参 バセリ きゅうり もやし コーン グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩 穀物酢 ペーキングパウダー
7金	ご飯 味噌汁 さわらごま照り焼き 白菜のお浸し オレンジ	マシュマロサンドクラッ カー 牛乳	味噌 さわら かつお節 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 ごま クラッカー マシュマロ	干しいたけ 長ねぎ わかめ 昆布 白菜 小松菜 人参 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん
10月	ご飯 味噌汁 鶏肉のうま味焼き キャベツの和え物 バイナップル	ミルクココアプリン クラッカー	味噌 鶏肉 かつお節 牛乳	米 さつま芋 小切麩 塩こうじ ごま 油 砂糖 クラッカー	干しいたけ チンゲン菜 昆布 焼きのり キャベツ 人参 パプリカ バイナップル アガー	水 こいくちしょうゆ 穀物酢 塩 ココア
11火	ご飯 味噌汁 肉じゃが 白菜の梅和え グレープフルーツ	クッキー 牛乳	高野豆腐 味噌 豚肉 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉 無塩バター	干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 人参 玉ねぎ しらたき グリンピース 白菜 小松菜 ねりうめ グレープフルーツ	水 万能つゆ みりん
12水	ご飯 味噌汁 ぎせい豆腐 なめたけ和え パナナ	ポップコーン 牛乳	油揚げ 味噌 木綿豆腐 鶏肉 鶏卵 牛乳	米 砂糖 ポップコーン 油	干しいたけ 南瓜 玉ねぎ 昆布 人参 万能ねぎ キャベツ 小松菜 なめ茸 パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 塩
13木	玄米入りご飯 味噌汁 かれいの野菜あんかけ マカロニサラダ チーズ	ジャムサンド 牛乳	味噌 かれい チーズ 牛乳	米 玄米 砂糖 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 食パン いちごジャム	干しいたけ 白菜 えのき茸 わかめ 昆布 玉ねぎ チンゲン菜 きゅうり 人参	水 塩 こいくちしょうゆ みりん
14金	ご飯 味噌汁 蒸し肉団子 もやしのサラダ オレンジ	コーン蒸しパン 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉 油	干しいたけ 切干大根 キャベツ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 オレンジ コーン	水 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 ペーキングパウダー
17月	中華丼 中華スープ ピーマンサラダ オレンジ	中華風蒸しパン 牛乳	豚肉 鶏卵 牛乳	米 ごま油 片栗粉 ピーマン 砂糖 無塩バター 薄力粉	白菜 玉ねぎ 人参 大根 干しいたけ 長ねぎ きゅうり コーン オレンジ	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 ペーキングパウダー
18火	焼きそば わかめスープ チンゲン菜の海苔和え グレープフルーツ	フルーツミックス クラッカー	豚肉	蒸し中華種 油 砂糖 ごま油 クラッカー	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり えのき茸 わかめ チンゲン菜 きゅうり 焼きのり グレープフルーツ パナナ バイン缶 レーズン	水 中濃ソース 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ
19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 ヨーグルト	蒸し大学芋 牛乳	鶏肉 ヨーグルト スキムミルク 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 さつま芋 ごま	白菜 人参 バセリ しょうが ブロッコリー もやし	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん
20木	【夏至】あじと生姜の混ぜご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き オクラのおかか和え バイナップル	水ようかん 牛乳	あじ 厚揚げ 味噌 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 干しいたけ しめじ 万能ねぎ 昆布 キャベツ オクラ 人参 バイナップル	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩
21金	雑穀ご飯 ホークカレー フレンチサラダ チーズ	マシュマロおこし 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 もちきび 黒米 じゃが芋 油 砂糖 コーンフレーク マシュマロ	玉ねぎ 人参 白菜 パプリカ	水 カレールウ 穀物酢 塩
24月	ご飯 味噌汁 ぶりの香り焼き 納豆和え オレンジ	ゼリー(グレープフルーツ 味) ウエハース	味噌 ぶり 納豆	米 さつま芋 ごま油 ごま グレープフルーツゼリーの素 ウエハース	干しいたけ わかめ 長ねぎ 昆布 しょうが にんにく 白菜 人参 小松菜 オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん
25火	鶏肉と野菜の炒め丼 味噌汁 トマトドレッシングサラダ バイナップル	シュークリーム 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 味噌 クリーム 牛乳	米 油 シュー生地	玉ねぎ 人参 ビーマン 干しいたけ エリンギ チンゲン菜 昆布 キャベツ きゅうり バイナップル	水 万能つゆ みりん 料理酒 トマトドレッシング
26水	わかめご飯 コンソメスープ ハムとチーズのオムレツ 大根のサラダ パナナ	プリン クラッカー	鶏卵 ロースハム チーズ 牛乳	米 じゃが芋 無塩バター 油 砂糖 プリンの素 クラッカー	わかめご飯の素 人参 ほうれん草 玉ねぎ 大根 きゅうり コーン パナナ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢
27木	野菜パン ミルクスープ レバー入りハンバーグ 人参ドレッシングサラダ チーズ	ふりかけおにぎり 小魚	スキムミルク 牛乳 豚肉 豚レバー 木綿豆腐 チーズ ふりかけかつお 煮干し	野菜パン パン粉 片栗粉 米	南瓜 人参 しめじ 玉ねぎ ブロッコリー もやし パプリカ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング
28金	ご飯 味噌汁 ちくわのカレー天ぷら 和風マヨ和え オレンジ	ジャムヨーグルト ウエハース	味噌 焼き竹輪 ヨーグルト スキムミルク	米 小切麩 薄力粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ウエハース	干しいたけ 白菜 小松菜 昆布 キャベツ きゅうり 人参 オレンジ りんごソース	水 カレー粉 こいくちしょうゆ

☆ 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	566	19.8	15.7	270	1.6
児 平均量	558	21.2	17.3	279	1.5
乳 目標量	462	16.2	12.8	258	1.5
児 平均量	442	16.6	13.6	221	1.3

☆園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。