

日	曜	昼食	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	その他
1	木	麦ごはん(未満児用) みそ汁(たまねぎ)(未満児用) 豚肉の生姜焼き 小松菜としらすのごま和え	牛乳(未満児) ハイアップ(缶)30g(未満児) スキムミルク かぼちゃと豆腐の米粉ケーキ	牛乳・塩わかめ・豚肉・しらす干し・脱脂粉乳・木綿豆腐・豆乳	精白米・押麦・植物油・すりごま・三温糖・米粉	ハイアップ缶・たまねぎ・しょうが・にんじん・こまつな・もやし・かぼちゃ	煮干しだし・米みそ・麦みそ・清酒・みりん・濃口しょうゆ・ペーキングパウダー・バナエッセンス
2	金	麦ごはん(未満児用) 厚揚げの煮付 わかめスープ(えのきたけ)	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) 豆乳 にんじんゼリー サブレ	牛乳・牛肉・厚揚げ・塩わかめ・調整豆乳・粉寒天	精白米・押麦・じゃがいも・植物油・三温糖・ごま油・サブレ	れんげ・にんじん・さやいんげん・えのきたけ・青ねぎ・レモン(汁使用)	煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食塩・白ワイン
3	土	ツナとトマトのスパゲティ バナナ(75g)	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・まぐろ油漬缶・あさり水煮缶	スパゲティ・植物油・カステラ	もも缶・たまねぎ・にんじん・トマト缶・しめじ・ピーマン・バナ	食塩・コンソメ・濃口しょうゆ
5	月	麦ごはん(未満児用) あじさい揚げ レタス(12g) 季節の具たくさんみそ汁	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク きな粉蒸しパン	牛乳・プロセスチーズ・白身魚・鶏卵・油揚げ・脱脂粉乳・きな粉・豆乳	精白米・押麦・小麦粉・揚げ油・ホットケーキミックス・黒砂糖	冷凍ホロモン・にんじん・冷凍グリーンピース・レタス・キャベツ・たまねぎ・もやし・青ねぎ・干しぶどう	食塩・白ワイン・煮干しだし・米みそ・麦みそ
6	火	麦ごはん(未満児用) 豆のカレー ハワイアンサラダ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク オレンジ(75g) クラッカー(15g)	牛乳・牛肉・ゆでだいず・豆乳・脱脂粉乳	カレーライス・精白米・押麦・じゃがいも・植物油・カレーゆ・三温糖・クラッカー	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・トマトビュレ・キャベツ・ハイアップ缶・きゅうり・パセリ・れんげ	鳥がらだし・ウスターソース・食塩(塩のみ用)・食塩・食酢
7	水	ロールパン(未満児用) ローストチキン ゆでいんげん トマトスープ(かぼちゃ)	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク よくかむごはん(おやつ)	牛乳・鶏もも・豚肉・脱脂粉乳・鶏肉・ひじき	ロールパン・植物油・精白米・押麦	キウフルーツ・さやいんげん・トマト・トマト缶・たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・セリ・パセリ・切干だいこん・ごぼう	食塩・濃口しょうゆ・白ワイン・鳥がらだし・ローリエ・清酒・みりん
8	木	麦ごはん(未満児用) 清汁(白玉ふ・たまねぎ)(未満児用) 魚の塩焼き トマト(32g) じゃがいもの炒め煮	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) 豆乳 チーズボール	牛乳・白身魚・豚肉・調整豆乳・鶏卵・粉チーズ	精白米・押麦・白玉ふ・じゃがいも・植物油・三温糖・ホットケーキミックス・揚げ油	れんげ・たまねぎ・にんじん・青ねぎ・トマト・冷凍グリーンピース	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・みりん
9	金	麦ごはん(未満児用) 豆腐と鶏肉のみそ炒め 清汁(かまぼこ)	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 牛乳 シリアルスコーン	牛乳・鶏肉・木綿豆腐・かまぼこ・塩わかめ	精白米・押麦・植物油・コーンフレーク・ホットケーキミックス	バナ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・えのきたけ・干しぶどう	米みそ・みりん・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩
10	土	炒めそば 飲むヨーグルト	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) 牛乳 キウイフルーツ(50g) ビスケット	牛乳・豚肉・かまぼこ・ドリンクヨーグルト	中華めん・植物油・ビスケット	みかん缶・キャベツ・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・青ねぎ・しょうが・キウフルーツ	中華スープの素・食塩・中華ソース・トマトチャップ
12	月	麦ごはん(未満児用) かみかみバーグ マカロニのケチャップ炒め 五目みそ汁	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク オレンジゼリー クッキー(15g)	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・ひじき・油揚げ・脱脂粉乳・粉寒天	せんべい・精白米・押麦・植物油・パン粉・マロン・じゃがいも・三温糖・クッキー	たまねぎ・ホロモン缶・ごぼう・にんじん・青ねぎ・みかんジュース・みかん缶	濃口しょうゆ・食塩・トマトチャップ・コンソメ・煮干しだし・米みそ・麦みそ
13	火	麦ごはん(未満児用) 八宝菜 小松菜と豆腐の清汁	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク シュガートースト	牛乳・豚肉・木綿豆腐・脱脂粉乳	精白米・押麦・植物油・ごま油・片栗粉・食パン・クレープ糖・無塩バター	バナ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・ゆでたけのこ・乾しいたけ・しょうが・こまつな	食塩・清酒・濃口しょうゆ・中華スープの素・かつお昆布だし・みりん
14	水	黒糖パン(未満児用) 白身魚の焼カレー風 ベーコンスープ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) ホワイトミルク メロン(85g) せんべい	牛乳・白身魚・ビザチース・ベーコン	カレーライス・黒糖パン・小麦粉・植物油・カレー・じゃがいも・せんべい	たまねぎ・にんじん・ピーマン・オクラ・メロン	食塩・白ワイン・トマトチャップ・鳥がらだし・乳酸菌飲料(希釈)

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(レチノール当量:RE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
今月の平均栄養量	480	18.2	14.6	287	2.2	221	0.34	0.44	27	4.8	1.7
保育所(園)における給与栄養量の目標	460	15~23	10~15	220	2.2	190	0.25	0.30	20	-	1.9未満

2023年

## 6月 給食献立表

3歳以上児

日	曜	昼食	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	その他
1 15 29	木	豚肉の生姜焼き 小松菜としらすのごま和え	スキムミルク かぼちゃと豆腐の米粉ケーキ	豚肉・しらす干し・脱脂粉乳・木綿豆腐・豆乳	植物油・すりごま・三温糖・米粉	しょうが・たまねぎ・にんじん・こまつな・もやし・かぼちゃ	清酒・みりん・濃口しょうゆ・ベーキングパウダー・パコエッセンス
2 16 30	金	厚揚げの煮付 わかめスープ(えのきたけ)	豆乳 にんじんゼリー サブレ	牛肉・厚揚げ・塩わかめ・調整豆乳・粉寒天	じゃがいも・植物油・三温糖・ごま油・サブレ	にんじん・さやいんげん・えのきたけ・青ねぎ・レモン(汁使用)	煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食塩・白ワイン
3 ・ 17	土	ツナとトマトのスパゲティ バナナ(75g)	牛乳 カステラ	まぐろ油漬缶・あさり水煮缶・牛乳	スパゲティ・植物油・カステラ	たまねぎ・にんじん・トマト缶・しめじ・ビーマン・バナナ	食塩・コンソメ・濃口しょうゆ
5 ・ 19	月	あじさい揚げ レタス(12g) 季節の具だくさんみそ汁	スキムミルク きな粉蒸しパン	白身魚・鶏卵・油揚げ・脱脂粉乳・きな粉・豆乳	小麦粉・揚げ油・ホットケーキミックス・黒砂糖	冷凍ホロモン・にんじん・冷凍グリーンピース・レタス・キャベツ・たまねぎ・もやし・青ねぎ・干しぶどう	食塩・白ワイン・煮干しだし・米みそ・麦みそ
6 ・ 20	火	豆のカレー ハワイアンサラダ	スキムミルク オレンジ(75g) クラッカー(15g)	牛肉・ゆでだいず・豆乳・脱脂粉乳	じゃがいも・植物油・カレー粉・三温糖・クラッカー	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・トマトピューレ・キャベツ・パインアップル缶・きゅうり・パセリ・オリーブ	鳥がらだし・ウスターソース・食塩(塩のみ用)・食塩・食酢
7 ・ 21	水	ローストチキン ゆでいんげん トマトスープ(かぼちゃ)	スキムミルク よかむごはん(おやつ)	鶏もも・豚肉・脱脂粉乳・鶏肉・ひじき	植物油・精白米・押麦	さやいんげん・トマト・トマト缶・たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・セリ・パセリ・切干だいこん・ごぼう	食塩・濃口しょうゆ・白ワイン・鳥がらだし・ローリエ・清酒・みりん
8 ・ 22	木	魚の塩焼き トマト(32g) じゃがいもの炒め煮	豆乳 チーズボール	白身魚・豚肉・調整豆乳・鶏卵・粉チーズ	じゃがいも・植物油・三温糖・ホットケーキミックス・揚げ油	トマト・にんじん・冷凍グリーンピース	食塩・煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ
9 ・ 23	金	豆腐と鶏肉のみそ炒め 清汁(かまぼこ)	牛乳 シリアルスコーン	鶏肉・木綿豆腐・かまぼこ・塩わかめ・牛乳	植物油・コンブク・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・ビーマン・えのきたけ・バナナ・干しぶどう	米みそ・みりん・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩
10 ・ 24	土	炒めそば 飲むヨーグルト	牛乳 キウイフルーツ(50g) ビスケット	豚肉・かまぼこ・ドリンクヨーグルト・牛乳	中華めん・植物油・ビスケット	キャベツ・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・青ねぎ・しょうが・秋イモ	中華スープの素・食塩・中華ソース・トマトチャップ
12 ・ 26	月	かみかみバーグ マカロニのケチャップ炒め 五目みそ汁	スキムミルク オレンジゼリー クッキー(15g)	牛ひき肉・豚ひき肉・ひじき・油揚げ・脱脂粉乳・粉寒天	植物油・パン粉・マロニ・じゃがいも・三温糖・クッキー	たまねぎ・ホロモン缶・ごぼう・にんじん・青ねぎ・みかんジュース・みかん缶	濃口しょうゆ・食塩・トマトチャップ・コンソメ・煮干しだし・米みそ・麦みそ
13 ・ 27	火	八宝菜 小松菜と豆腐の清汁	スキムミルク シュガートースト	豚肉・木綿豆腐・脱脂粉乳	植物油・ごま油・片栗粉・食パン・グリュコース・無塩バター	キャベツ・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・ゆでたけのこ・乾しいたけ・しょうが・こまつな	食塩・清酒・濃口しょうゆ・中華スープの素・かつお昆布だし・みりん
14 ・ 28	水	白身魚の焼カレー風 ペーコンスープ	ホワイトミルク メロン(85g) せんべい	白身魚・ピザチーズ・ペーコン・牛乳	小麦粉・植物油・カレー粉・じゃがいも・せんべい	たまねぎ・にんじん・ビーマン・オクラ・メロン	食塩・白ワイン・トマトチャップ・鳥がらだし・乳酸菌飲料(希釈)

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(レチノール当量:RE)( $\mu$ g)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
今月の平均栄養量	403	18.6	14.3	282	2.4	233	0.35	0.44	25	4.8	1.8
保育所(園)における給与栄養量の目標	380	15~26	12~18	254	2.1	215	0.28	0.35	22.5	3.2	2.1未満