



6 月 献 立 表



2024年06月

古市ひかり保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01 土	きつねうどん バナナ	401 16 8	干しうどん	豚肉、油揚げ、だし用削り節 カットわかめ	バナナ、玉葱、人参、小松菜	しょうゆ、本みりん、食塩 いりこだし	若菜むすび
03 月	まぐろの五色揚げ キャロットスープ パイナップル	474 20 15	さつまいも、白絞油、砂糖 片栗粉	牛乳、まぐろ、豚レバー ベーコン、蒸し大豆 有塩バター	人参、玉葱、パイナップル 小松菜	コンソメ、ケチャップ しょうゆ	蒸しパン
04 火	ドライカレー りんごサラダ	514 19 21	小麦粉、サラダ油、砂糖	豚ミンチ、牛ミンチ 蒸し大豆、ハム、粉チーズ	玉葱、キャベツ、人参 りんご、きゅうり	ケチャップ、ウスターソース 酢、コンソメ、カレー粉、食塩	マドレーヌ
05 水	豚肉の生姜焼き 春雨スープ オレンジ	398 13 10	春雨、砂糖、黒ごま油	豚肉、卵	キャベツ、オレンジ、玉葱 人参、小松菜、切干大根 しょうが	白湯スープ、しょうゆ	ロッククッキー
06 木	さばの味噌煮 さつまいもサラダ バナナ	444 15 13	さつまいも、マヨネーズ、砂糖	さば、ハム、赤みそ	バナナ、きゅうり、りんご 干しぶどう	みりん、酒、食塩	いちごゼリー
07 金	親子煮 キャベツツナサラダ パイナップル	452 17 16	サラダ油、マヨネーズ、砂糖 白ごま油	鶏肉、卵、ツナ水煮缶	玉葱、キャベツ パイナップル、きゅうり コーン、人参、葉ねぎ	酢、しょうゆ、食塩	パインケーキ
08 土	チャーハン わかめスープ	369 10 10		ハム、ベーコン、有塩バター カットわかめ	玉葱、人参、キャベツ ピーマン、小松菜	コンソメ、しょうゆ、食塩	ふかし芋
10 月	治部煮 野菜のごま和え オレンジ	458 19 11	砂糖、白ごま油	鶏肉、生揚げ、さつま揚げ ちりめん、白ごま	キャベツ、オレンジ、人参 小松菜、ごぼう、れんこん 干ししいたけ	しょうゆ、みりん	プリン
11 火	白身魚のコーン焼き フレンチサラダ バナナ	468 18 12	マヨネーズ、サラダ油	カラスカレイ、ハム	バナナ、キャベツ クリームコーン缶、玉葱 きゅうり、小松菜、人参	酢、食塩	揚げパン（きなこ）
12 水	ミンチボール ひじきの煮物 パイナップル	465 19 15	白絞油、砂糖、片栗粉、パン粉	豚ミンチ、牛ミンチ、木綿豆腐 ツナ水煮缶、卵、蒸し大豆 芽ひじき、削り節粉	玉葱、パイナップル、小松菜、人 参、しょうが、干ししいたけ	ケチャップ、ウスターソース しょうゆ、本みりん、酒 みりん、酢、いりこだし	ココアゼリー
13 木	チキンカレー フルーツヨーグルト	496 15 17	じゃがいも、砂糖、白ごま油	鶏肉、ヨーグルト、生クリーム	玉葱、バナナ、りんご、人参 ハイン缶	カレールウ、ケチャップ	豆腐チュロス
14 金	白身魚のラビゴットソースかけ コンソメスープ オレンジ	412 15 9	じゃがいも、砂糖	カラスカレイ、ベーコン	オレンジ、玉葱、キャベツ 人参、トマト、きゅうり パセリ	酢、コンソメ、食塩	カントリークッキー
15 土	チャンボン麺 バナナ	341 14 7	生中華めん	豚肉、かまぼこ	バナナ、玉葱、キャベツ 人参、葉ねぎ	白湯スープ、しょうゆ	おかかむすび
17 月	スパニッシュオムレツ キャベツスープ パイナップル	479 16 16	じゃがいも、サラダ油、砂糖	卵、ベーコン、ウインナー サラダチーズ、有塩バター	キャベツ、人参 パイナップル、玉葱、葉ねぎ パセリ、干ししいたけ かぼちゃ	ケチャップ、コンソメ しょうゆ、食塩	ハートパイ
18 火	納豆すり身揚げ 炒めビーフン オレンジ	381 17 9	米、〇マカロニ、ビーフン、白絞 油（揚げ用）、〇砂糖、片栗粉、 サラダ油	たら、豚肉(1cm巾カット)、木綿 豆腐(水切り)、挽きわり納豆、 卵、〇きな粉	オレンジ、玉葱、キャベツ、人 参、にら、葉ねぎ、干ししいたけ	しょうゆ、〇食塩	マカロニきな粉
19 水	牛肉甘辛煮 中華スープ バナナ	471 16 16	砂糖、片栗粉、白ごま油	牛肉、豆腐、卵、ベーコン	バナナ、玉葱、裏ごしコーン 小松菜、しめじ、たけのこ 人参、えのきたけ、葉ねぎ 切干大根	白湯スープ、ケチャップ しょうゆ	おからチョコボール
20 木	鶏肉のマーマレード焼き マゼドアンサラダ パイナップル	412 19 11	じゃがいも、マヨネーズ	鶏肉、ハム、サラダチーズ	パイナップル、マーマレード きゅうり、人参、小松菜	しょうゆ、酢、食塩	りんごゼリー
21 金	マーボー豆腐 中華風サラダ オレンジ	433 16 15	砂糖、片栗粉、サラダ油	豆腐、豚ミンチ、牛ミンチ ハム、中みそ、黒ごま、白ごま カットわかめ、削り節粉	オレンジ、キャベツ、玉葱 人参、たけのこ、きゅうり 小松菜、えのきたけ、切干大根	冷やし中華のたれ、しょうゆ いりこだし、食塩	レアチーズケーキ
22 土	和風スバグティ バナナ	436 15 14	ハーフスバグティ サラダ油、黒ごま油	ベーコン、卵、有塩バター	バナナ、玉葱、人参、しめじ えのきたけ、小松菜、しいたけ	しょうゆ、食塩	わかめむすび
24 月	ポークチャップ ジャーマンポテト パイナップル	446 15 16	じゃがいも、サラダ油	豚肉、ベーコン、粉チーズ 有塩バター	玉葱、パイナップル、人参 小松菜、パセリ	ケチャップ、ウスターソース 食塩	ラスク
25 火	タンドリーチキン かぼちゃスープ オレンジ	479 19 16		鶏肉、牛乳、ヨーグルト ベーコン、有塩バター、鶏肉	かぼちゃ、オレンジ、玉葱 小松菜、しょうが、レモン果汁	ケチャップ、コンソメ カレー粉、食塩	チヂミ
26 水	鶏肉の唐揚げ ポテトサラダ バナナ	423 19 11	じゃがいも、マヨネーズ 片栗粉、小麦粉	鶏肉、ツナ水煮缶、卵	バナナ、きゅうり、人参 コーン、しょうが	食塩、酢	ふすま
27 木	さばのおろし煮 みそ汁 パイナップル	448 19 14	じゃがいも、砂糖	さば、だし用煮干し、油揚げ	大根、玉葱、パイナップル 人参、小松菜、葉ねぎ 切干大根	しょうゆ、みりん	ホットケーキ
28 金	ポークカレー りんごサラダ	472 16 16	じゃがいも、サラダ油 白ごま油	豚肉、ハム	キャベツ、玉葱、人参 りんご、きゅうり	カレールウ、ケチャップ、酢 食塩	クリームコンフェ
29 土	カレーラーメン バナナ	394 15 11	生中華めん	牛肉	バナナ、玉葱、人参、葉ねぎ	カレールウ、しょうゆ いりこだし、食塩	鮭むすび



給食だより



紫陽花が色とりどりの花を咲かせる季節となりました。
 6月の旬の食材には、アスパラガスやいんげんなど様々ありますが、子どもたちも好きな子が多い「えだまめ」も旬の食材の一つです。えだまめは、夏バテ予防にも効果的と言われています。
 湿度も高く、すっきりしない日が続きますが、夏の暑さを迎える前にしっかりと食べて元気に過ごしていきましょう。

