

2022年度6月 給食献立予定表

認定こども園
あゆのさと

日曜	牛乳	献立	材 料 名			午後のおやつ	ワンポイント
			赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	黄 熱と力になるもの		
1	水	○ 麦ご飯 果物 鶏肉のマーマレード焼き ツナサラダ 野菜スープ	鶏もも肉 ツナ	果物 きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 しめじ	米 押麦 マーマレード マヨネーズ じゃがいも	麦茶 源氏パイ	 <p>『歯と口の健康週間』 6月4日から10日までの1週間は「歯と口の健康週間」です。元気な体を守るためには、歯と口の健康がとても大切です。給食では、よく噛んで食べる練習のために、小魚や昆布を出します。</p>  <p>「ゆめワーク」に お願ひし、毎月 星の給食とおや つにパンを提供 しています。 今月のおやつ ははクリームパ ンとウインナー ロールパンで す。</p>  <p>黒はんぺん 黒はんぺんは、 静岡県中部の 焼津市をはじ め、清水区、沼 津市などの港 町での名物で す。今月はごまを衣 に使ったごま揚 げです。 法人姉妹園に も紹介し、各園 でも提供してい ます。</p>  <p>減塩ポイント 給食のみそ汁 やスープは、だ しや野菜の旨 みを生かし、塩 味を少なく提供 しています。</p>
2	木	○ 麦ご飯 果物 鮭のみそ焼き トマト 切り干し大根 すまし汁	生鮭 みそ 油揚げ 豆腐	果物 トマト 人参 いんげん 切り干し大根 椎茸 人参 玉ねぎ	米 押麦 砂糖 油 砂糖	引渡訓練	
3	金	○ 麦ご飯 マスカットゼリー 煮物風コロケ ブロッコリーサラダ みそ汁	ひき肉 ひじき おから	しいたけ 人参 ブロッコリー きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ	米 押麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油	麦茶 クリームパン	
4	土	○ 中華丼 枝豆 果物 ポテトスープ	豚もも肉 なんと	キャベツ 玉ねぎ 人参 たけのこ しいたけ 枝豆 果物 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 しめじ	米 押麦 片栗粉 ごま油 油 砂糖	麦茶 せんべい	
6	月	○ 麦ご飯 ヨーグルト 魚のごま照り焼き トマト ひじき煮 みそ汁	ヨーグルト カラスカレイ 油揚げ ひじき わかめ みそ	トマト 人参 いんげん もやし 玉ねぎ	米 押麦 砂糖 ごま 油 砂糖	麦茶 米粉のケーキ メープル	
7	火	○ 麦ご飯 果物 チンジャオロース 幼児 焼ポテト おかず持参 みそ汁	豚もも肉 豆腐 みそ	果物 筍 人参 ピーマン 玉ねぎ なめこ	米 押麦 油 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 油	麦茶 ココアクッキー	
8	水	○ 黒米ご飯 果物 魚のパン粉焼き トマト キャベツのおかか和え みそ汁	あじ 青のり かつお節 油揚げ みそ	果物 トマト キャベツ 人参 玉ねぎ	米 黒米 パン粉 油	麦茶 たご焼き	
9	木	○ 食パン ミニゼリー 昆布 チリコンカン フレンチサラダ コンソメスープ	豚もも肉 大豆 ロースハム	果物 玉ねぎ 人参 いんげん 枝豆 きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 しめじ	食パン カレーパウダー 油 砂糖 じゃがいも	麦茶 おにぎり するめいか	
10	金	○ スパゲティーミートソース チーズサラダ 果物 コンソメスープ	豚ひき肉 チーズ	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん トマト きゅうり 人参 キャベツ 果物 コーン 玉ねぎ 人参	スパゲティー 油 片栗粉 油 砂糖	麦茶 あじさいゼリー	
11	土	○ チキンライス 枝豆 果物 野菜スープ	鶏もも肉	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン 枝豆 果物 チンゲン菜 人参 玉ねぎ	米 押麦 油	麦茶 せんべい	
13	月	○ 麦ご飯 果物 さんまの塩焼き トマト もやしのナムル みそ汁	さんま みそ 油揚げ	果物 トマト もやし 人参 キャベツ しいたけ	米 押麦 ごま油 ごま	麦茶 プリン	
14	火	○ ハヤシライス じゃがバター風 果物 わかめのスープ	豚もも肉 バター わかめ	玉ねぎ 人参 いんげん しめじ 果物 花型人参 ねぎ	米 押麦 ハヤシルウ じゃがいも	麦茶 サンドパン	
15	水	○ 麦ご飯 果物 さばの香味焼き 大豆の磯煮 すまし汁	さば 大豆 ひじき 油揚げ 豆腐	果物 ねぎ 人参 いんげん えのき たけのこ	米 押麦 ごま 砂糖 油 砂糖	麦茶 ポップコーン	
16	木	○ 冷やしラーメン フルーツヨーグルト 小魚	ロースハム なんと ヨーグルト いわし	キャベツ 人参 もやし みかん缶 パイナップル缶 桃缶 パナナ	中華生麺 ごま油 片栗粉	麦茶 おにぎり	
17	金	○ 麦ご飯 ミニゼリー 黒はんぺんのごま揚げ トマト きんぴらごぼう みそ汁	黒はんぺん みそ	トマト ごぼう 人参 いんげん 玉ねぎ	米 押麦 小麦粉 ごま 油 ごま油 砂糖 じゃがいも	麦茶 リンゴマフィン	
18	土	○ 焼きそば ウインナー ゼリー 野菜スープ	豚もも肉 ウインナー	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 玉ねぎ もやし 人参 チンゲン菜	中華蒸麺 ごま油	麦茶 せんべい	
20	月	○ 麦ご飯 果物 松風焼き ツナ海草サラダ すまし汁	鶏ひき肉 豆腐 みそ ツナ わかめ 油揚げ	果物 玉ねぎ ねぎ きゅうり キャベツ 人参 しいたけ えのき 玉ねぎ	米 押麦 ごま パン粉 ごま油 砂糖	麦茶 スマイルポテト	
21	火	○ うどん かき揚げ ちくわの磯辺揚げ 煮豆 ミニゼリー	鶏もも肉 油揚げ ちくわ 青のり 金時豆	花型人参 玉ねぎ しいたけ 玉ねぎ 人参	うどん 砂糖 小麦粉 油 砂糖	麦茶 どうもろこし	
22	水	○ 麦ご飯 果物 メンチカツ 中華春雨サラダ コンソメスープ	鶏ひき肉 豚ひき肉 ロースハム	果物 玉ねぎ 人参 きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ チンゲン菜 花型人参	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 春雨 ごま油 砂糖	麦茶 スティックケーキ	
23	木	○ 麦ご飯 果物 魚のカレー風味焼き トマト キャベツの塩昆布和え みそ汁	さば 塩昆布 みそ わかめ 豆腐	果物 トマト キャベツ 人参 ねぎ	米 押麦	麦茶 ウインナーロールパン	
24	金	○ 麦ご飯 果物 鶏肉のから揚げ トマト コンソメスープ みそ汁	鶏もも肉 ロースハム みそ 油揚げ	果物 トマト キャベツ きゅうり 人参 コーン 椎茸 もやし	米 押麦 片栗粉 油 油 砂糖	麦茶 みたらしマカロニ	
25	土	○ マーボー豆腐丼 小魚 果物 もやしのスープ	豆腐 豚ひき肉 みそ いわし	玉ねぎ 人参 ねぎ しいたけ 果物 もやし 人参 ねぎ	米 押麦 ごま油 片栗粉	麦茶 源氏パイ	
27	月	○ 麦ご飯 果物 魚のコーンマヨネーズ焼き 千草和え みそ汁	鮭 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	果物 コーン キャベツ 青菜 人参 しらたき ねぎ	米 押麦 マヨネーズ 砂糖 ごま油	麦茶 抹茶蒸しパン	
28	火	○ 伊豆しかカレー マカロニサラダ 小魚 ヨーグルト	しかひき肉 ロースハム いわし ヨーグルト	玉ねぎ 人参 いんげん しめじ きゅうり 人参	米 押麦 じゃがいも カレールウ マカロニ マヨネーズ	麦茶 バナナ	
29	水	○ ロールパン いちごのゼリー 魚のフライ 中華きゅうり コンソメスープ	しいら 豆乳	きゅうり コーン 玉ねぎ 人参	ロールパン 小麦粉 パン粉 油 ごま油 砂糖 ごま	麦茶 おにぎり	
30	木	○ 麦ご飯 果物 鶏肉のバーベキューソース焼き トマト フレンチサラダ みそ汁	鶏もも肉 ロースハム 油揚げ みそ	果物 りんご レモン トマト きゅうり 人参 キャベツ 玉ねぎ 大根	米 押麦 砂糖 油 砂糖	麦茶 コロケ	

※昼の牛乳は3歳以上児のみの提供となります。3歳未満児は午前・午後のおやつに牛乳などの飲み物を提供しています。
※栄養価は、お昼とおやつ合計です。教育部籍の子はおやつは提供されませんのでご了承ください。
※仕入れの都合等により、献立を変更する場合があります。

1日分平均値	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
乳児	498kcal	21.4g	16.7g	1.8g
幼児	554kcal	23.0g	16.6g	2.1g