

2023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 木	○	麦ご飯 果物 鶏肉のマーレード焼き 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 マーレード マヨネーズ じゃがいも	麦茶 ポップコーン	 <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、小魚や昆布を提供します。</p>  <p>～今月の旬～ 今月は旬の魚「鱈(アジ)」をパン粉焼きで提供します。アジは年間を通して食べられる魚ですが、冬に味が落ち4～7月にかけてうまみが増すとされています。フライや南蛮漬けなどアレンジしやすい魚です。ご家庭でも旬の味を楽しんでください。</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 金	○	うどん ちくわの磯辺かき揚げ 小魚 ミニゼリー	鶏もも肉 油揚げ ちくわ 青のり いわし	花型人参 玉ねぎ しいたけ ごぼう 人参	うどん 砂糖 小麦粉 油	引渡訓練	
3 土	○	中華丼 チーズ 果物 ポテトスープ	豚もも肉 なんと チーズ	キャベツ 玉ねぎ 人参 筍 椎茸 ピーマン	米 押麦 片栗粉 ごま油	麦茶 せんべい	
5 月	○	黒米ご飯 ヨーグルト あじのパン粉焼き トマト キャベツのおかか和え みそ汁	ヨーグルト あじ 粉チーズ かつお節 油揚げ みそ	トマト キャベツ 人参 玉ねぎ	米 黒米 パン粉 油 じゃがいも	麦茶 ココアクッキー	
6 火	カルシ	ハヤシライス 幼児 ごはん じゃがバター風 わかめスープ 果物 牛乳プリン わかめのスープ カルシ	豚もも肉 バター わかめ	玉ねぎ 人参 いんげん しめじ 果物 人参 玉ねぎ	米 押麦 ハヤシルウ じゃがいも	麦茶 メロンパン	
7 水	○	麦ご飯 果物 昆布 かれいのごまマヨネーズ焼き ひじき煮 みそ汁	昆布 カラスカレイ みそ 油揚げ ひじき わかめ みそ	果物 人参 いんげん もやし 玉ねぎ	米 押麦 ごま マヨネーズ 砂糖 油 砂糖	麦茶 せんべい	
8 木	○	ロールパン 果物 魚のフライ シルバーサラダ ミネストローネスープ	しいら ハム ベーコン	果物 きゅうり 人参 玉ねぎ トマト 人参 セロリ	ロールパン 小麦粉 パン粉 油 春雨 マヨネーズ マカロニ じゃがいも	麦茶 わかめおにぎり するめいか	
9 金	○	麦ご飯 果物 チンジャオロース 焼ポテト みそ汁	豚もも肉 豆腐 みそ	果物 筍 人参 ピーマン パプリカ 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 プリン	
10 土	○	マーボー豆腐丼 小魚 ゼリー 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	米 押麦 ごま油 片栗粉 油	麦茶 せんべい	
12 月	○	麦ご飯 果物 鮭のみそ焼き トマト 切り干し大根 ずまし汁	生鮭 みそ 油揚げ 豆腐	もやし 人参 ねぎ 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	麦茶 ロールケーキ	
13 火	○	スパゲティーミートソース 小魚 中華きゅうり 果物 コンソメスープ	豚ひき肉 いわし	玉ねぎ 人参 しめじ いんげん トマト きゅうり 果物 玉ねぎ チンゲン菜 花型人参	スパゲティー 油 片栗粉 砂糖 ごま ごま油 砂糖	麦茶 チーズおかかおにぎり	
14 水	○	麦ご飯 果物 さばの塩焼き ふりかけ 大豆の磯煮 みそ汁	さば のり かつお節 大豆 ひじき 油揚げ わかめ みそ	人参 いんげん 玉ねぎ ねぎ えのき	米 押麦 ごま 油 砂糖	麦茶 コロツケ	
15 木	○	麦ご飯 ミニゼリー 鶏肉のバーベキューソース焼き トマト フレンチサラダ コーンスープ	鶏もも肉 ロースハム	りんご レモン トマト きゅうり 人参 キャベツ コーン 玉ねぎ 人参	米 押麦 油 砂糖	麦茶 ウインナーロールパン	
16 金	○	麦ご飯 果物 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	果物 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	
17 土	○	焼きそば スマイルポテト 果物 野菜スープ	豚もも肉	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン	中華蒸麺 ごま油 油 じゃがいも 油	麦茶 クッキー	
19 月	○	麦ご飯 果物 かれいのオーロラ焼き 中華春雨サラダ ずまし汁	カラスカレイ ロースハム 豆腐	果物 きゅうり 人参 えのき たけのこ	米、押麦 マヨネーズ 春雨 ごま油 砂糖	麦茶 米粉のケーキ	
20 火	○	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 パナナ	中華生麺 ごま油 片栗粉 砂糖	麦茶 シュガーパイ	
21 水	○	麦ご飯 果物 松風焼き ツナ海藻サラダ ずまし汁	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 砂糖 ごま油 砂糖	麦茶 あじさいゼリー	
22 木	○	麦ご飯 果物 さばのカレー風味焼き トマト キャベツの梅昆布和え 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 どらやき	
23 金	○	麦ご飯 果物 鶏肉のから揚げ トマト コーンサラダ 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 たこ焼き	
24 土	○	チキンライス ウインナー フロッコリー 果物 野菜スープ	鶏もも肉 ウインナー	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン フロッコリー	米 押麦 油	麦茶 せんべい	
26 月	○	麦ご飯 果物 鮭のコーンマヨネーズ焼き 干草和え 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	じゃがいも 米 押麦 マヨネーズ 砂糖 ごま油	麦茶 抹茶蒸しパン	
27 火	○	食パン 果物 ポテトグラタン フロッコリーサラダ コンソメスープ	鶏もも肉 ベーコン 生クリーム チーズ 青のり	果物 玉ねぎ きゅうり 人参 コーン フロッコリー 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 しめじ	食パン じゃがいも 油 油 砂糖	麦茶 鮭おにぎり	
28 水	○	麦ご飯 果物 鶏肉のごま照り焼き トマト もやしの塩ナムル みそ汁	鶏もも肉 油揚げ みそ	果物 トマト もやし 人参 玉ねぎ 大根	米 押麦 砂糖 ごま ごま油	麦茶 シリアルバー	
29 木	○	伊豆しかカレー マカロニサラダ 小魚 果物	しかひき肉 ロースハム いわし	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 ヨーグルト	
30 金	○	麦ご飯 ゼリー 煮物風コロツケ フレンチサラダ みそ汁	豚ひき肉 ひじき わかめ みそ	しいたけ 人参 キャベツ 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 砂糖 油	麦茶 マカロニきな粉	

※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。教育部署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				
幼児				