



6月献立予定表

2024年

しんあい保育園(一般)

| 日 | 曜 | 昼食献立名 | 3時おやつ | 材料（昼食と午後おやつ） | | | 10時おやつ |
|---|---|--|-----------------------------------|--|--|---|--------|
| | | | | きいろ：熱と力になるもの | あか：血や肉や骨になるもの | みどり：体の調子を整えるもの | |
| 1 | 土 | たまごあんかけ丼 みそ汁 バナナ | ジュース せんべい | 米、片栗粉 | ◎卵、みそ、★なると、生わかめ | バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しいたけ、ねぎ | 牛乳 |
| 3 | 月 | ごはん ひじき入り肉団子 マカロニサラダ みそ汁 | キウイフルーツ 牛乳 豆腐ドーナツ | 米、ホットケーキ粉、じゃがいも、★卵不使用マヨネーズ、マカロニ、片栗粉、油、 | 牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、みそ、ひじき | たまねぎ、キウイフルーツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、葉ねぎ、しょうが | 牛乳 |
| 4 | 火 | グリーンピースごはん 甘夏みかん缶 豆腐とツナのソース焼き じゃがいものそぼろ煮 すまし汁 | 牛乳 焼きそば | 米、じゃがいも、★焼きそばめん、油、★パン粉、砂糖、★焼豆、片栗粉 | 牛乳、木綿豆腐、ツナ水煮缶、鶏ひき肉、豚肉(肩) | たまねぎ、なつみかん缶、キャベツ、にんじん、グリーンピース、葉ねぎ | 牛乳 |
| 5 | 水 | ごはん 鯖のごまみそ焼き 納豆和え すまし汁 | バナナ ジュース プリン（卵不使用） 幼児：小魚 | 米、砂糖、ごま油、ごま | さわら、絹ごし豆腐、挽きわり納豆、みそ、いわし（田作り）、生わかめ、かつお節 | バナナ、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、しいたけ | 牛乳 |
| 6 | 木 | スパゲティミートソース コールスローサラダ たまごスープ ミニゼリー | 麦茶 しらすおにぎり | スパゲティ、米、★卵不使用マヨネーズ、油、砂糖、片栗粉 | 豚ひき肉、◎卵、チーズ、しらす干し | たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマトピューレ、チンゲンサイ、コーン缶、セロリ | カルシウム |
| 7 | 金 | ごはん 千草焼き シルバーサラダ みそ汁 | オレンジ 牛乳 あおのりポテト | 米、★卵不使用マヨネーズ、油、はるさめ、砂糖、★焼豆 | 牛乳、◎卵、鶏ひき肉、★なると、みそ、生わかめ、あおのり | オレンジ、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、コーン缶、しいたけ | 牛乳 |
| 8 | 土 | 中華丼 わかめスープ バナナ | ジュース せんべい | 米、片栗粉、油、ごま油 | 豚肉(肩ロース)、★なると、生わかめ | バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ（ゆで）、いんげん、コーン缶 | 牛乳 |
| 10 | 月 | スタミナ焼き肉丼 パンサンスー 豆腐のスープ オレンジ | バナナヨーグルト | 米、砂糖、はるさめ、油、ごま油、片栗粉 | 豚肉(ロース)、ヨーグルト(無糖)、絹ごし豆腐、◎錦糸卵、★ハム、豚ひき肉 | オレンジ、バナナ、たまねぎ、にんじん、みかん缶、きゅうり、にら、葉ねぎ | 牛乳 |
| 11 | 火 | ごはん おかか唐揚げ 磯香浸し みそ汁 | キウイフルーツ 牛乳 かりんとうトースト | 米、食パン、バター、片栗粉、油、砂糖、小麦粉 | 牛乳、鶏もも肉、みそ、油揚げ、かつお節、生わかめ、焼きのり | キウイフルーツ、ほうれんそう、キャベツ、もやし | 牛乳 |
| 12 | 水 | 豆腐のキーマカレー ドレッシングサラダ メロン | 牛乳 フルーツポンチ | 米、砂糖、油 | 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、★ハム、粉チーズ | メロン、たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、みかん缶、ピーマン、きゅうり、パイン缶、コーン缶、にんにく、しょうが | 牛乳 |
| 13 | 木 | ごはん さばのみそ煮 ひじきと野菜の和え物 かき玉汁 | ミニゼリー 牛乳 ◎カステラ | 米、砂糖、片栗粉 | 牛乳、さば、◎卵、みそ、ひじき | ほうれんそう、にんじん、葉ねぎ、しょうが | 麦茶 |
| 14 | 金 | ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き スパゲティサラダ 野菜スープ | ヨーグルト 麦茶 ハムピラフ | ロールパン、米、スパゲティ、★卵不使用マヨネーズ、マーマレード、バター | ヨーグルト（明治）、鶏もも肉、ツナ油漬、★ハム、★ベーコン | たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり | 牛乳 |
| 15 | 土 | ハヤシライス キャベツのスープ バナナ | ジュース せんべい | 米 | 豚肉(肩ロース) | バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリ、コーン缶、グリーンピース（冷凍） | 牛乳 |
| 献立は、発注・仕入れにより、変更となる場合があります。ご了承ください。 お楽しみ献立はばなな組の希望を入れました | | | | | | | |

◎は卵と卵を使用した加工食品です。
★は乳・卵不使用の食品です。

| | | | | |
|-------------------------|-------|----------|-------|--------|
| 1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む) | エネルギー | 512 kcal | 鉄 | 1.9 mg |
| | たんぱく質 | 18.9 g | カルシウム | 160 mg |
| | 脂質 | 15.3 g | ビタミンC | 31 mg |
| | 塩分 | 2.2 g | 食物繊維 | 3.8 g |

※家庭で食べ物による体調不良が疑われた場合は給食で提供されない食べ物でも、必ず園に伝えるようにお願いします。