



6月献立表 同胞こども園



日	曜	昼食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	おやつ	使用食材
1	火	麦入りご飯 カツオのノルウェー風 けんちん汁	カツオ 鶏もも肉 豆腐 油揚げ	ご飯 押麦 片栗粉 なたね油 三温糖 里芋 こんにゃく なたね油	しょうが ケチャップ 大根 人参 ごぼう ねぎ	※りんごジャムサンド 牛乳 もみじ饅頭	食パン りんごジャム 牛乳 もみじ饅頭
2	水	ご飯 ポークビーンズ ◎キャベツとウインナーの蒸し煮	豚肩ロース肉 大豆 ウインナー	ご飯 三温糖 なたね油 なたね油	玉ねぎ 人参 ケチャップ キャベツ 玉ねぎ コーン	牛乳	牛乳
3	木	ロールパン ビーフシチュー コールスロー	牛もも肉	ロールパン じゃがいも なたね油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー ケチャップ キャベツ 胡瓜	※きつねおにぎり	ご飯 油揚げ 三温糖 ごま
4	金	ご飯 すき焼き風煮 こまつなっとう	牛もも肉 焼き豆腐 納豆 ジャコ かつお節	ご飯 しらたき ふ 三温糖 なたね油 三温糖	玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ 小松菜	※ヨーグルト蒸しパン 牛乳	HM粉 三温糖 ヨーグルト ヨーグルトドリンク 牛乳
5	土	ピラフ	ウインナー	ご飯 なたね油	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン	おかし	おかし
7	月	ポークカレー(麦入りご飯) ジャコサラダ	豚肩ロース肉 ジャコ	ご飯 押麦 じゃがいも なたね油 和風ドレッシング	玉ねぎ 人参 レタス 胡瓜 トマト コーン	※ほうじ茶プリン 牛乳	卵不使用プリン(の素) 牛乳 三温糖 ほうじ茶 ホイップ せんべい 牛乳
8	火	ご飯 鶏のごま味噌チーズ焼き コンニャクサラダ スープ	鶏もも肉 チーズ みそ ハム	ご飯 三温糖 ごま しらたき マヨネーズ	胡瓜 人参 玉ねぎ 人参 キャベツ	※(幼児)きらず揚げ (2歳)おとうふ屋さんのかりんとう バナナ 牛乳	(0・1歳)アンパンマンせんべい バナナ 牛乳
9	水	ご飯 つくね焼き いんげんのごま和え かきたま汁	鶏ミンチ 卵 卵	ご飯 三温糖 片栗粉 ごま 三温糖 片栗粉	玉ねぎ 人参 しょうが 塩昆布 いんげん 人参 玉ねぎ ねぎ	※コーンマヨトースト 牛乳	食パン コーン クリームコーン マヨネーズ 粉チーズ 牛乳
10	木	ベーコンとほうれん草の クリームスパゲッティ ポテトサラダ	ベーコン 牛乳	スパゲッティ 小麦粉 マーガリン	玉ねぎ ほうれん草 しめじ	※おかかジャコおにぎり	ご飯 ジャコ かつお節
11	金	ご飯 鮭の香味焼き もつのはぐれ煮 みそ汁	鮭 チーズ 鶏肝臓 みそ	ご飯 小麦粉 パン粉 三温糖 さつまいも	人参 胡瓜 コーン パセリ しょうが 玉ねぎ 人参 ねぎ	※栄養満点チーズホットケーキ 牛乳	HM粉 高野豆腐 牛乳 卵 チーズ シロップ 牛乳
12	土	北海道ミルクパン ポトフ風スープ	ベーコン	北海道ミルクパン じゃがいも	玉ねぎ 人参 キャベツ	おかし	おかし
14	月	甘辛肉入りご飯 胡瓜の土佐和え みそ汁	牛もも肉 かつお節 みそ	ご飯 こんにゃく 三温糖 なたね油 三温糖 じゃがいも	ごぼう 人参 しめじ 三つ葉 胡瓜 玉ねぎ 大根 人参 わかめ	※ツナ玉お好み焼き 牛乳	キャベツ 長芋 ツナ チーズ 卵 小麦粉 ソース かつお節 青のり 牛乳
15	火	ミートサンドイッチ 具沢山豆乳スープ	合挽ミンチ チーズ ベーコン 豆乳	ドッグパン 三温糖 マーガリン なたね油 さつまいも	玉ねぎ 人参 トマト缶 ケチャップ 玉ねぎ 人参 クリームコーン パセリ	※麦入り若菜ジャコおにぎり	ご飯 押麦 ジャコ 若菜ご飯の素
16	水	ご飯 八宝菜 春雨サラダ	豚肩ロース肉 かまぼこ ハム	ご飯 片栗粉 春雨 マヨネーズ 三温糖 ごま	人参 たけのこ 玉ねぎ 白菜 干しいたけ 胡瓜 人参	ヨーグルト ムーンライト	ヨーグルト クッキー
17	木	ふりかけご飯 タラの野菜あんかけ オレンジ	たら	ご飯 片栗粉 なたね油 三温糖	玉ねぎ 人参 ピーマン 干しいたけ もやし たけのこ オレンジ	※ポテトもち 牛乳	じゃがいも 片栗粉 なたね油 三温糖 牛乳
18	金	マーボーどんぶり もやしのコーン和え	合挽ミンチ 豆腐 みそ	ご飯 三温糖 片栗粉 三温糖 ごま油	玉ねぎ 人参 ねぎ しょうが もやし 人参 コーン	アメリカンドッグ 牛乳	アメリカンドッグ 牛乳
19	土	わかめご飯 豚汁	豚バラ肉 油揚げ みそ	ご飯 じゃがいも こんにゃく なたね油	わかめ 大根 人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ	おかし	おかし
21	月	麦入りご飯 鱈の西京焼き 大豆入りひじき煮 清汁	鱈(西京漬け) 大豆 油揚げ かまぼこ	ご飯 押麦 三温糖	ひじき 人参 大根 小松菜	※フルーツポンチ 牛乳	もも・パイン・みかん缶 りんご缶 ゼリー 牛乳
22	火	ご飯 ◎ポークチャップ コロコロサラダ スープ	豚ヒレ肉 ハム チーズ	ご飯 片栗粉 三温糖 マヨネーズ じゃがいも	ケチャップ 胡瓜 人参 カリフラワー 玉ねぎ 人参	※あじさいゼリー ばかうけ 牛乳	粉寒天 ぶどうジュース 三温糖 せんべい 牛乳
23	水	三色ごはん 紅白なます 清汁	鶏ミンチ 卵 ジャコ かまぼこ	ご飯 三温糖 なたね油 三温糖 ふ	ほうれん草 大根 人参 ねぎ	※抹茶トースト 牛乳	食パン マーガリン グラニュー糖 グリーンティー 牛乳
24	木	ご飯 筑前煮 胡瓜もみ	鶏もも肉 ちくわ ジャコ	ご飯 こんにゃく 三温糖 なたね油 三温糖	れんこん ごぼう 大根 人参 いんげん 胡瓜 わかめ	牛乳	HM粉 バナナ マーガリン 三温糖 卵 牛乳
25	金	ご飯 油淋鶏 スイートポテトサラダ スープ ゼリー(幼児)	鶏もも肉	ご飯 片栗粉 なたね油 三温糖 ごま ごま油 さつまいも マヨネーズ ゼリー	ねぎ 胡瓜 人参 コーン 玉ねぎ 人参	カステラ 牛乳	カステラ 牛乳
26	土	カレーうどん	豚バラ肉 豚肩ロース肉 油揚げ	うどん 片栗粉 なたね油	玉ねぎ 人参 白菜 しいたけ ねぎ	おかし	おかし
28	月	ハヤシライス コーンサラダ	豚肩ロース肉	ご飯 じゃがいも 小麦粉 マーガリン なたね油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 トマト缶 グリーンピース ケチャップ キャベツ コーン	※ボンデケーキ 牛乳	白玉粉 HM粉 チーズ 牛乳 牛乳
29	火	麦入りご飯 アジのチーズ焼き ほうれん草ともやしのナムル みそ汁	アジ チーズ みそ	ご飯 押麦 小麦粉 三温糖 ごま油	ケチャップ ほうれん草 もやし 玉ねぎ 人参 わかめ	※マシュマロおこし 牛乳	コーンフレーク マーガリン マシュマロ 牛乳
30	水	野菜たっぷりラーメン 切干大根のごま酢あえ	焼豚	中華麺 ごま油 三温糖 ごま	白菜 玉ねぎ 人参 もやし なら 切干大根 人参 胡瓜	※水無月(2歳~) (1歳)ゼリー 野菜かりんとう 牛乳	小麦粉 上白糖 甘納豆 ゼリー かりんとう 牛乳

※は園手作りおやつです。◎は新メニューです。

当園では、無添加のハム・ベーコン・ウインナーを使用しており、小麦、乳、卵アレルギーでも食べることができます。

また、ロールパンも卵不使用のノンエッグロールを使用しており、卵アレルギーでも食べることができます。

今月の給食の旬の食材は、いんげん、キャベツ、胡瓜、グリーンピース、じゃがいも、トマト、ピーマン、レタス、アジ、カツオ、鱈です。

《 神様に感謝していただきましょう 》



☆今月の平均給与栄養量☆

乳児	蛋白質	17.2g	カルシウム	217mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	319 μg	ビタミンB2	0.36mg	エネルギー	
	脂肪	15.1g	鉄	1.6mg	ビタミンB1	0.25mg	ビタミンC	18mg	460kcal	
幼児	蛋白質	20.4g	カルシウム	204mg	ビタミンA (レチノール当量:RE)	377 μg	ビタミンB2	0.36mg	エネルギー	
	脂肪	16.8g	鉄	2.0mg	ビタミンB1	0.30mg	ビタミンC	22mg	559kcal	