

# 令和6年 6月 給食献立表

さくら保育園



| 日  | 曜日 | 朝おやつ    | 献立名  | 午後おやつ   |
|----|----|---------|--|---|
| 1  | 土  | 希望保育    |  |   |
| 3  | 月  | バナナ     | レーズンパン<br>アジフライ<br>(アジ・酒・パン粉・小麦粉・卵・ソース)<br>マセドアンサラダ<br>(じゃが芋・人参・きゅうり・ハム・トマト・酢・砂糖・塩)<br>しめじのスープ<br>(しめじ・人参・玉ねぎ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)                           | おからマフィン<br>(おから・ホットケーキミックス・砂糖・卵・バター・ベーキングパウダー・牛乳)<br>スキムミルク: 幼児ココア味<br>(脱脂粉乳) |
| 4  | 火  | 飲むヨーグルト | ごはん<br>根菜ハンバーグ<br>(豚肉・人参・玉ねぎ・れんこん・ごぼう・卵・パン粉・醤油・みりん・砂糖・片栗粉)<br>ばんさんすう<br>(春雨・人参・ハム・きゅうり・卵・ごま・砂糖・醤油・酢・ごま油)<br>和風野菜スープ<br>(人参・玉葱・キャベツ・葱・かつお節・醤油・かつおだし・さばだし) | フルーツポンチ<br>(もも缶・みかん缶・パイン缶・粉寒天・砂糖・砂糖・シロップ)                                     |
| 5  | 水  | 野菜ジュース  | ごはん<br>鶏のさっぱり煮<br>(鶏肉・醤油・酢・みりん・砂糖・酒)<br>野菜の和風和え<br>(人参・きゃべつ・しらす・きゅうり・かつお節・マヨネーズ・醤油)<br>なめこのみそ汁<br>(なめこ・人参・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)                           | メロンパン風トースト<br>(食パン・バター・砂糖・小麦粉・グラニュー糖・ベーキングパウダー)<br>牛乳                         |
| 6  | 木  | ソーセージ   | 雑炊<br>(ごはん・シーチキン・人参・大根・しいたけ・白菜・えのき・葱・醤油・酒・みりん・かつおだし・さばだし)<br>ごぼうのサラダ<br>(ごぼう・人参・ハム・きゅうり・マヨネーズ・醤油・すりごま)<br>チーズ・たたききゅうり(きゅうり・塩)・たくあん                       | バイクドチーズケーキ<br>(小麦粉・卵・クリームチーズ・砂糖・生クリーム・レモン汁)<br>スキムミルク<br>(脱脂粉乳)               |
| 7  | 金  | ウエハース牛乳 | チャンポン麺<br>(ラーメン・かまぼこ・人参・玉ねぎ・豚肉・キャベツ・コーン・さやえんどう・鶏ガラ・醤油・片栗粉)<br>チーズかまぼこ<br>バナナ   | カルピスゼリー<br>(パイン缶・カルピス・粉寒天・砂糖・水)   |
| 8  | 土  | 希望保育    |  | ビスケット・野菜ジュース  |
| 10 | 月  | せんべい    | 食パン<br>スコッチエッグ<br>(豚肉・じゃが芋・うずらの卵・小麦粉・卵・パン粉・ケチャップ・ソース・砂糖)<br>キャベツの中華サラダ<br>(キャベツ・人参・きゅうり・春雨・すりごま・酢・砂糖・醤油・ごま油)<br>えのきのスープ<br>(えのき・人参・玉ねぎ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)  | いなりずし<br>(ごはん・人参・油揚げ・ごま・醤油・みりん・砂糖)<br>麦茶                                      |
| 11 | 火  | チーズ     | ごはん<br>鯖ステーキ<br>(まぐろ・酒・塩・こしょう・片栗粉)<br>ゆたかあえ<br>(人参・こんにゃく・たくあん・いんげん・黒ごま・砂糖・醤油・マヨネーズ)<br>白菜のスープ<br>(白菜・えのき・人参・葱・醤油・かつおだし・さばだし)                             | フルーツヨーグルト<br>(ヨーグルト・もも缶・みかん缶・バナナ)   |
| 12 | 水  | バナナ     | ハヤシライス<br>(ごはん・玉ねぎ・人参・じゃが芋・牛肉・ハヤシルウ)<br>竹輪のマリネ(ちくわ・玉ねぎ・人参・パセリ・砂糖・酢・塩)<br>ミニトマト・チーズ   | ココアのお麩のラスク<br>(麩・ココア・砂糖・バター)<br>乳児: ココアなし<br>牛乳                               |
| 13 | 木  | ビスケット牛乳 | ごはん<br>鶏肉の照り焼き<br>(鶏肉・酒・醤油・砂糖・みりん・しょうが)<br>ほうれん草とお麩のごま和え<br>(ほうれん草・人参・お麩・すりごま・醤油・砂糖)<br>豚汁<br>(人参・大根・ごぼう・こんにゃく・豚肉・葱・みそ・かつおだし・さばだし)                       | ピザトースト<br>(食パン・ベーコン・ピーマン・玉ねぎ・チーズ・ケチャップ)<br>麦茶                                 |
| 14 | 金  | ヨーグルト   | ロールパン<br>ミートスパゲティ(スパゲティ・玉ねぎ・しめじ・人参・鶏肉・豚肉・トマト・トマトピューレ・ケチャップ・ソース・コンソメ・砂糖・片栗粉)<br>ブロッコリー(マヨネーズ)<br>たまねぎスープ(玉ねぎ・人参・コーン・コンソメ)                                 | あじさいゼリー<br>(ゼリーの素: ぶどう・青りんご・もも)   |
| 15 | 土  | 希望保育    |  | ビスケット・野菜ジュース  |
| 17 | 月  | せんべい    | ごはん<br>とんかつ<br>(豚肉・酒・卵・小麦粉・パン粉・ソース)<br>小魚サラダ<br>(しらす・大根・人参・きゅうり・りんご・マヨネーズ)<br>そうめんのみそ汁<br>(そうめん・人参・葱・みそ・かつおだし・さばだし)                                      | チョコチップケーキ<br>(ホットケーキミックス・卵・バター・チョコチップ・牛乳・砂糖)<br>乳児...チョコチップなし<br>牛乳           |
| 18 | 火  | 野菜ジュース  | もずく丼<br>(ごはん・もずく・人参・コーン・ピーマン・パプリカ・豚肉・鶏肉・生姜・醤油・砂糖・酒・みりん)<br>やみついきゅうり(きゅうり・鶏ガラ・ごま・ごま油)・たくあん<br>おふのスープ(麩・人参・わかめ・葱・醤油・かつおだし)                                 | レモンジュガートースト<br>(食パン・レモン汁・グラニュー糖)<br>スキムミルク: 幼児ココア味<br>(脱脂粉乳)                  |
| 19 | 水  | ソーセージ   | ごはん<br>さばの味噌煮<br>(さば・みそ・砂糖・醤油・みりん・酒・しょうが)<br>インディアンサラダ<br>(キャベツ・人参・きゅうり・竹輪・カレー粉・酢・砂糖・塩)<br>ベーコンのスープ<br>(ベーコン・人参・キャベツ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)                    | もちもちチーズパン<br>(白玉粉・粉チーズ・牛乳)<br>乳児...マカロニ黄な粉<br>(マカロニ・黄な粉・砂糖)<br>牛乳             |

|    |   |             |   |  |
|----|---|-------------|---|--|
| 20 | 木 | せんべい        | サンドイッチ(ハム・マーガリン・イチゴジャム)・コーンパン<br>鶏のから揚げ(鶏肉・片栗粉・しょうが・にんにく・醤油・酒)<br>ミートボール<br>ポテトサラダ<br>(じゃがいも・人参・きゅうり・コーン・マヨネーズ)<br>チーズ・バナナ・オレンジ・野菜orりんごジュース(乳児:野菜ジュース)        | フルーチェ(いちご味・牛乳)<br>ビスケット                          |
| 21 | 金 | 飲むヨーグルト     | ごはん<br>豆腐のきのこあんかけ<br>(豆腐・鶏肉・しめじ・しいたけ・人参・玉ねぎ・白葱・砂糖・醤油・みりん・酢・片栗粉)<br>小松菜のお浸し<br>(小松菜・キャベツ・かつお節・醤油)<br>油揚げのみそ汁<br>(大根・人参・油揚げ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)                    | ロールカステラ<br>麦茶                                    |
| 22 | 土 | 希望保育        |   | ビスケット・野菜ジュース                                     |
| 24 | 月 | ビスケット<br>牛乳 | ごはん<br>まぐろの和風焼き<br>(まぐろ・しょうゆ・かつおだし・さばだし・片栗粉)<br>ささみときゅうりのごま風味<br>(とりささみ・きゅうり・人参・もやし・すりごま・醤油・砂糖)<br>大根のみそ汁<br>(大根・人参・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)                      | 塩焼きそば<br>(焼きそば・キャベツ・ピーマン・人参・玉ねぎ・ごま油・中華だし)<br>麦茶  |
| 25 | 火 | チーズ         | ごはん<br>鶏肉の塩レモン焼き<br>(鶏肉・酒・みりん・醤油・砂糖・レモン汁・パセリ)<br>カラフル和え<br>(パプリカ・人参・きゅうり・玉ねぎ・大根・トマト・シーチキン・砂糖・酢・塩)<br>ミネストローネ<br>(人参・じゃが芋・コーン・玉ねぎ・トマト・ベーコン・トマトピューレ・ケチャップ・コンソメ) | バナナマフィン<br>(バナナ・牛乳・卵・砂糖・ホットケーキミックス・バター)<br>牛乳    |
| 26 | 水 | ヨーグルト       | 食パン<br>野菜のキッシュ<br>(卵・豆腐・ベーコン・玉ねぎ・ほうれん草・生クリーム・ケチャップ)<br>マカロニサラダ<br>(マカロニ・人参・きゅうり・コーン・マヨネーズ)<br>しいたけのスープ<br>(しいたけ・人参・玉ねぎ・葱・醤油・かつおだし)                            | レーズンスティック<br>(レーズン・バター・小麦粉・砂糖・卵・ベーキングパウダー)<br>麦茶 |
| 27 | 木 | バナナ         | ごはん<br>さばの香りフライ<br>(さば・酒・パン粉・小麦粉・卵・青のり・黒ごま)<br>キャベツとりんごのマヨサラダ<br>(キャベツ・コーン・りんご・人参・酢・マヨネーズ)<br>人参スープ<br>(人参・玉ねぎ・わかめ・コンソメ)                                      | ドラえもんパン<br>(カスタードクリームパン)<br>スキムミルク<br>(脱脂粉乳)     |
| 28 | 金 | ウエハース<br>牛乳 | ひじきごはん<br>(豚肉・鶏肉・ひじき・人参・しょうが・油あげ・しょうゆ・砂糖・酒)<br>たたききゅうり(きゅうり・塩)<br>ほうれん草のお浸し<br>(ほうれん草・キャベツ・かつお節・醤油)<br>けんちん汁<br>(大根・人参・ごぼう・こんにゃく・豆腐・葱・ごま油・醤油・酒・みりん・かつおだし)     | みかんゼリー<br>麦茶                                     |
| 29 | 土 | 希望保育        |   | ビスケット・野菜ジュース                                     |

|                          |          |
|--------------------------|----------|
| <input type="checkbox"/> | 除去はありません |
| <input type="checkbox"/> | 除去があります  |

|     |
|-----|
| ×切日 |
| 月 日 |

ひよこ組のみチェックをお願いします

※6月の1日当たりの平均栄養摂取量です※

《左:幼児 / 右:乳児》

|             |      |      |        |     |     |
|-------------|------|------|--------|-----|-----|
| エネルギー(Kcal) | 623  | 537  | Ca(mg) | 233 | 242 |
| たんぱく質(g)    | 24.9 | 21.2 | Vc(g)  | 26  | 21  |
| 脂質(g)       | 19.5 | 16.9 | 鉄分(mg) | 2.2 | 1.9 |
|             |      |      | 塩分(g)  | 2.1 | 1.8 |

## ✿食育月間✿

「食育」は日常の中にあります。なにげなく声かけをしている日々も食育のひとつです。家庭で食事を楽しみながら、心も身体も元気に過ごし、じめじめとした季節を乗り越えていきましょう！

### ～朝ご飯を食べよう！～

朝ご飯は生活のリズムを整えてくれます。朝ご飯を食べると体温が上がり、一日元気に動くことができます。また、早起きにつながるので、生活のリズムが整うのです。1日のリズムが整うと夜の睡眠の質にもつながります。

