

令和4年6月 献立表

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとに なる	体の調子を整える			
1	水	牛乳	ゆかりごはん かじきの味噌チーズ焼き なすの甘辛炒め すまし汁(だいこん・じゃがいも)	牛乳 豆腐パン 果物	牛乳 かじき 米 みそ(淡色辛みそ) ピザ用チーズ 木 綿豆腐	米 砂糖 油 じゃ がいも ホットケ ーキ粉	たまねぎ にんじ ん なす だいこん 干しぶどう 果物	しそふりかけ 酒 食塩 みりん しょ うゆ かつおだし 汁	Ene.: 464kcal P: 19.2g F: 14.7g C: 61.1g Ca: 312mg 食塩相当量: 1.5g	
2	木	牛乳	鶏とごぼうの Pasta キャベツのコーンサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・ベーコン)	麦茶 ひじきにぎり 果物	牛乳 鶏もも肉 ベーコン	スパゲティ 油 砂 糖 米	たまねぎ にんじ ん ごぼう 焼きの り キャベツ コー ン ひじき 果物	食塩 しょうゆ 酒 酢 コンソメ 水 麦茶 かつおだし 汁	Ene.: 468kcal P: 15.5g F: 14.4g C: 68.1g Ca: 155mg 食塩相当量: 0.8g	
3	17	金	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 こまつなのナムル 中華スープ(にんじん・わかめ)	牛乳 あじさいゼリー きな粉トースト	牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) き な粉	米 油 砂糖 片 栗粉 ごま油 白 いりごま パター	ねぎ にんじん ビ ーマン こまつな も やし コーン カットわか め 粉かんでん ぶ どうジュース りんご ジュース	しょうゆ 酒 水 中華だし 素 食 塩	Ene.: 438kcal P: 16.1g F: 15.4g C: 58.3g Ca: 342mg 食塩相当量: 1.2g
4	18	土	牛乳	ごはん 鶏団子のケチャップ煮込み だいこんとにんじんのさっぱり和え みそ汁(なす・玉ねぎ)	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 鶏ひき肉 米みそ(淡色辛み そ) きな粉	米 片栗粉 砂糖 マカロニ	たまねぎ しょう が だいこん にんじ ん なす	ケチャップ 酢 しょうゆ かつお 昆布だし 汁 味 り	Ene.: 487kcal P: 19g F: 13.3g C: 69.4g Ca: 246mg 食塩相当量: 1.3g
6	20	月	牛乳	ごはん かわいいの照り焼き かぼちゃとにんじんの甘煮 みそ汁(ねぎ・なめこ)	牛乳 ジャージャーうどん	牛乳 かわいい 米 みそ(淡色辛みそ) 豚ひき肉	米 砂糖 干しうど ん 油	かぼちゃ にんじ ん グリンピース ねぎ なめこ たま ねぎ	しょうゆ 酒 味 り かつおだし 汁 かつお・昆布だし 汁	Ene.: 444kcal P: 19.7g F: 11.5g C: 63.1g Ca: 260mg 食塩相当量: 1.9g
7	21	火	牛乳	カレーライス キャベツのツナサラダ すまし汁(れじめ・もやし)	牛乳 麩のシュガーラスク ぶどうゼリー	牛乳 鶏もも肉 ツ ナ 水煮缶	米 じゃがいも 油 砂糖 焼きふ	たまねぎ にんじ ん キャベツ しめ じ もやし ぶどう ジュース 粉かんで ん	水 カレールウ 食塩 酢 しょうゆ かつおだし 汁	Ene.: 525kcal P: 18.9g F: 16.9g C: 73.8g Ca: 275mg 食塩相当量: 1g
8	22	水	牛乳	ロールパン 鶏むねのトマト煮込み ボイル野菜 コンソメスープ(玉ねぎ・にんじん)	牛乳 ポパイチャーハン	牛乳 鶏むね肉 ハム	ロールパン 油 砂糖 米	たまねぎ トマト ブロッコリー にん じん ほうれんそう	かつおだし 汁 しょう ゆ 酒 食塩 水 コンソメ 中華だ しの素	Ene.: 452kcal P: 18.8g F: 18.1g C: 53.1g Ca: 256mg 食塩相当量: 1.2g
9	23	木	牛乳	ごはん 生揚げのそぼろ煮 きゅうりとにんじんの酢の物 みそ汁(かぼちゃ・えのき)	麦茶 コーン蒸しパン ヨーグルト	牛乳 生揚げ 鶏 ひき肉 米みそ(淡 色辛みそ) 豆乳 ヨーグルト	米 油 砂糖 片 栗粉 ホットケ ーキ粉	にんじん たまね ぎ きゅうり カッ わかめ かぼちゃ えのきたけ コー ン	しょうゆ 酒 かつ おだし 汁 水 酢 かつお・昆布だし 汁	Ene.: 497kcal P: 18.3g F: 17.2g C: 65.5g Ca: 342mg 食塩相当量: 1.4g
10	郷土料理 長野	金	牛乳	どんどろけ飯 焼きそばの煮つけ こまつなのコーン炒め みそ汁(じゃがいも・わかめ)	牛乳 こねつけ 果物	牛乳 木綿豆腐 さば 米みそ(淡色 辛みそ)	米 油 砂糖 じゃ がいも 小麦粉	ごぼう にんじん しょうが たまね ぎ こまつな コー ン カットわかめ 果物	かつおだし 汁 酒 しょうゆ 水 かつ お・昆布だし 汁	Ene.: 562kcal P: 21g F: 17.3g C: 76.9g Ca: 318mg 食塩相当量: 1.5g
11	25	土	牛乳	豚丼 ポテトサラダ(ドレッシング) みそ汁(わかめ・にんじん)	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 豚肉(ロー ス) 米みそ(淡色 辛みそ)	米 油 じゃがいも 砂糖	しょうが たまね ぎ にんじん きゅう り カットわかめ	しょうゆ みりん 酢 かつお・昆布 だし 汁 炊き込み わかめ	Ene.: 468kcal P: 19.2g F: 14g C: 64.1g Ca: 249mg 食塩相当量: 1.4g
13	27	月	牛乳	ごはん 鮭の野菜あんかけ チンゲン菜の納豆和え みそ汁(玉ねぎ・ごぼう)	牛乳 じゃがいもドーナツ	牛乳 さけ 挽き わり納豆 米みそ (淡色辛みそ)	米 油 砂糖 片 栗粉 じゃがいも ホットケ ーキ粉 揚 げ油	たまねぎ にんじ ん チンゲンサイ ごぼう	かつおだし 汁 食 塩 しょうゆ 水 かつお・昆布だし 汁	Ene.: 470kcal P: 20g F: 14.3g C: 63.9g Ca: 291mg 食塩相当量: 1.3g
14	28	火	牛乳	ごはん 豚のしょうが焼き にんじんとピーマンのおかか和え みそ汁(キャベツ・にんじん)	麦茶 大豆クッキー ヨーグルト	牛乳 豚肉(もも) かつお節 米みそ (淡色辛みそ) ゆ で大豆 きな粉 ヨーグルト	米 砂糖 油 小 麦粉 片栗粉	しょうが たまね ぎ にんじん ビー マン キャベツ	しょうゆ 酒 かつ お・昆布だし 汁	Ene.: 481kcal P: 19.4g F: 15.4g C: 65.1g Ca: 262mg 食塩相当量: 1.2g
15	29	水	牛乳	ゆかりごはん かじきの味噌チーズ焼き なすの甘辛炒め すまし汁(だいこん・じゃがいも)	牛乳 マカロニきなこ	牛乳 かじき 米 みそ(淡色辛みそ) ピザ用チーズ き な粉	米 砂糖 油 じゃ がいも マカロニ	たまねぎ にんじ ん なす だいこん	しそふりかけ 酒 食塩 みりん しょ うゆ かつおだし 汁	Ene.: 444kcal P: 19.6g F: 13.5g C: 58.6g Ca: 289mg 食塩相当量: 1.3g
16	30	木	牛乳	鶏とごぼうの Pasta キャベツのコーンサラダ 豆乳スープ(玉ねぎ・ベーコン)	麦茶 きつねにぎり 果物	牛乳 鶏もも肉 ベーコン 豆乳 油揚げ	スパゲティ 油 砂 糖 米 白いりごま	たまねぎ にんじ ん ごぼう 焼きの り キャベツ コー ン 果物	食塩 しょうゆ 酒 酢 コンソメ 水 麦茶 かつおだし 汁	Ene.: 504kcal P: 18.3g F: 16.5g C: 69.4g Ca: 182mg 食塩相当量: 0.9g
24	特別食	金	牛乳	かえるさんライス 鶏のごまから揚げ こまつなのコーン炒め みそ汁(玉ねぎ・なす)	麦茶 おからのココアケ ーキヨーグルト	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛み そ) おからパウ ダー 豆乳 ヨー グルト	米 片栗粉 白い りごま 揚げ油 油 砂糖 小麦粉	あおのり しょう が こまつな にんじ ん コーン たまね ぎ なす	炊き込みわかめ ケチャップ しょう ゆ 酒 かつお・昆 布だし 汁 水 コ コア ベーキングパ ウダー	Ene.: 495kcal P: 19.9g F: 18.4g C: 60.4g Ca: 318mg 食塩相当量: 1.5g
給食MEMO										
はじめ梅雨の時期がやってきました。“かえるさん”を見かけることが多い時期ですね。給食でも“かえるさん”をイメージしたご飯を提供予定です。水たまりにもかえる！給食にもかえる！と楽しみながら食べてください。 ＜今月の郷土料理:10日(金)＞ お昼は鳥取県の「どんどろけ飯、焼きそばの煮つけ」おやつは長野県の「こねつけ」をアレンジした献立を提供予定です。比較的苦手な子が多いお魚の献立ですが、お友だちと仲良く楽しく食べてみてくださいね。 ※6月は“食育強化月間”です。弊社は“大豆”をテーマ食材としています。通常より大豆製品を少し多めに取り入れています。毎日の給食が“だいずはどこかな～？”“だいずのなかま(おともだち)いるかな～？”と子どもたちと食のお話をするきっかけの1つになりましたら幸いです。 ☆仕入れの都合上、食材は献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆										
目標準値										
月平均値										
Ene.(1人1日)										
P(タンパク)										
F(脂質)										
C(炭水化物)										
Ca(カルシウム)										
食塩相当量										
園長										
調理者										
保護者										
日付										

ネイジー保育園五反野

午前おやつ、午後おやつ、牛乳70cc飲んでいきます。