

日曜日	曜日	献立名	主な食材とその働き			未満児 付け合わせ	おやつ	
			血や肉、骨になる 食べもの(赤)	体の調子を整える 食べもの(緑)	熱や力になる 食べもの(黄)		未満児(9時)	全園児(3時)
1	木	豆乳クラムチャウダー・ハニースパイシーチキン切干大根とひじきのサラダ・キウイフルーツ	冷凍あさりむき身・豆乳 鶏もも肉・ベーコン	玉ねぎ・人参・いんげん コーン(クリーム・粒)・ひじき 切干大根・キウイフルーツ	じゃがいも・ほちみつ 片栗粉・マヨネーズ	トマト	麦茶 メンコちゃんゼリー	牛乳・お菓子
2	金	豚丼・和風冷奴・きゅうりの酢の物 じゃがいもとごぼうのみそ汁・バナナ	豚肉・絹ごし豆腐 ちくわ・脱脂粉乳	玉ねぎ・小松菜・えのきたけ 人参・ねぎ・きゅうり・わかめ ごぼう・いんげん・バナナ	片栗粉・砂糖 じゃがいも	キャンディチーズ	麦茶・お菓子	牛乳 ストーンクッキー
3	土	筑前煮・ちくわともやしのごま炒め いわしの蒲焼缶・小松菜と豆腐のみそ汁	鶏もも肉・ちくわ・油揚げ いわし 蒲焼缶・木綿豆腐 脱脂粉乳	れんこん・ごぼう・人参・ねぎ 孟宗竹水煮・いんげん・もやし 青のり・小松菜	こんにやく・砂糖 ごま	ゆでブロッコリー	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
4	日	🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉						
5	月	ミートソースオムレツ・パスタサラダ 粉ふきいも・豆乳汁・キウイフルーツ	卵・牛乳・脱脂粉乳・ツナ缶 豚ひき肉・冷凍あさりむき身 豆乳	玉ねぎ・人参・きゅうり コーン(粒・クリーム)・青のり キャベツ・キウイフルーツ	油・スバゲティ マヨネーズ・じゃがいも	レタス	麦茶・お菓子	牛乳 するめ・お菓子
6	火	きつねうどん・煮玉子・ポイルウィンナー ささいかサラダ・黄桃缶	油揚げ・卵・ささいか ウィンナー	玉ねぎ・人参・ねぎ きゅうり・黄桃缶	ゆでうどん・砂糖 マヨネーズ	じゃこおにぎり	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
7	水	揚げ豆腐の野菜あんかけ・アスパラのおかか和え 豚肉といものみそ汁・グレープフルーツ	木綿豆腐・鶏ひき肉 かつお節・豚肉・脱脂粉乳	玉ねぎ・人参・えのきたけ 黒くらげ・いんげん アスパラ・グレープフルーツ	片栗粉・油・砂糖 じゃがいも	人参ご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
8	木	メンマの炒め物・大根と厚揚げのみそ汁 ブロッコリーのツナ昆布和え・バナナ	豚肉・ツナ缶 厚揚げ・脱脂粉乳	メンマ・人参・ブロッコリー 塩昆布・大根・小松菜 バナナ	糸こんにやく ごま	ミニトマト	麦茶 ミニソーゼージ	牛乳・お菓子
9	金	豚肉とキャベツのすき焼き風煮物・春雨ともやしのソテー かぼちゃとチンゲン菜のみそ汁・オレンジ	豚肉・焼き豆腐 脱脂粉乳	玉ねぎ・キャベツ・人参・ねぎ えのきたけ・もやし・コーン・わかめ かぼちゃ・チンゲン菜・オレンジ	砂糖・春雨	鮭フレーク	麦茶・お菓子	牛乳 あさりおにぎり
10	土	焼き肉団子・小松菜の卵とじ 野菜コーンスープ・磯納豆・ミニゼリー	豚ひき肉・かまぼこ 卵・ひきわり納豆	玉ねぎ・ねぎ・小松菜・人参 刻みのり・キャベツ クリームコーン缶	片栗粉・砂糖	玉ねぎと アスパラのご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
11	日	🕒🕒🕒🕒🕒🕒🕒🕒						
12	月	いんげんのシチュー・スクランブルエッグ サラミサラダ・トマト・キウイフルーツ	鶏もも肉・脱脂粉乳 牛乳・卵・チーズ・サラミ	玉ねぎ・人参・いんげん コーン・レタス・きゅうり トマト・キウイフルーツ	じゃがいも・油 マヨネーズ	食パン	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
13	火	さわらのサラダ焼き・ひじきの煮物 もやしとにらのみそ汁・みかん缶	さわら・油揚げ 脱脂粉乳	クリームコーン缶・ひじき 人参・いんげん・もやし・にら 玉ねぎ・えのきたけ・みかん缶	マッシュポテト・油 ごま油・砂糖	ミートボール	麦茶 チーズかまぼこ	牛乳・お菓子
14	水	豚肉となすのスタミナ炒め・いんげんのごまみそ和え アスパラと卵のすまし汁・バナナ	豚肉・卵	なす・玉ねぎ・エリンギ 人参・いんげん・アスパラ バナナ	三温糖・ごま・砂糖 片栗粉	玉子豆腐	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
15	木	トマト入り豚汁・納豆野菜和え チキンナゲット・グレープフルーツ	豚肉・高野豆腐・ハム 脱脂粉乳・ひきわり納豆 冷凍チキンナゲット	トマト・キャベツ・玉ねぎ 小松菜・もやし・人参 グレープフルーツ	じゃがいも・糸こんにやく マヨネーズ	かぼちゃの甘煮	麦茶・お菓子	牛乳 ミニアメリカンドック
16	金	スタミナ中華あんかけ丼・中華スープ えびシューマイ・中華風冷奴・オレンジ	卵・豚肉・絹ごし豆腐 えびシューマイ・鶏ひき肉	白菜・ねぎ・孟宗竹水煮・しいたけ 人参・黒くらげ・チンゲン菜 玉ねぎ・えのきたけ・オレンジ	ごま油・砂糖 片栗粉	ゆでアスパラ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
17	土	🏃‍♂️🏃‍♀️🏃‍♂️🏃‍♀️		運動会を心待ちにしている子どもたち。かけっこやマラソン、玉入れなどの練習をして、毎日頑張っています。当日はたくさん応援をお願いします。		🎵🎵🎵🎵🎵🎵		
18	日	🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵						
19	月	ツナカレー・シーフードサラダ・福神漬け キャンディーズ・豆乳コーンスープ・パイン缶	ツナ缶・鶏ひき肉 脱脂粉乳・チーズ・豆乳 冷凍シーフードミックス	人参・玉ねぎ・レタス・きゅうり わかめ・福神漬け・パイン缶 コーン(粒・クリーム)・ねぎ	じゃがいも	ピースご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
20	火	豚肉と玉ねぎのソテー・豆腐とおくらのすまし汁 ブロッコリーとトマトの黒ごまサラダオレンジ	豚肉・木綿豆腐	玉ねぎ・きゅうり・ミニトマト ブロッコリー・おくら・人参 わかめ・オレンジ	片栗粉・ごま	粉ふきいも	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
21	水	🍎🍌🍇🍓🍍🍓🍌🍎						
22	木	トマトハンバーグ・ポテトサラダ もやしとわかめのみそ汁・キウイフルーツ	豚ひき肉・牛乳・油揚げ 脱脂粉乳・卵・ハム	トマト・玉ねぎ・もやし 冷凍ミックスベジタブル わかめ・キウイフルーツ	パン粉・じゃがいも マヨネーズ・砂糖	ピラフ	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
23	金	ガーリックチャーハン・中華風コーンスープ・メロン 揚げギョーザ・きゅうりとささみのごまサラダ	ベーコン・鶏ささみ 冷凍ギョーザ・卵	玉ねぎ・人参・ピーマン・ねぎ きゅうり・干しいたけ コーン(粒・クリーム)・メロン	油・米・ごまだれ 片栗粉		麦茶・お菓子	牛乳 マラーカオ
24	土	鮭の西京焼き・春雨の酢の物 おくらのかきたま汁・グレープフルーツ	鮭・絹ごし豆腐 卵	人参・きゅうり・コーン おくら・グレープフルーツ	砂糖・春雨 片栗粉	かぼちゃご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
25	日	🌧️🌧️🌧️🌧️🌧️🌧️🌧️🌧️						
26	月	さばと大豆の煮物・小松菜のごま和え 豚肉ともやしのみそ汁・バナナ	さば・大豆水煮缶 豚ひき肉・脱脂粉乳	人参・小松菜・キャベツ もやし・にら・バナナ	砂糖・ごま ごま油	さつまいもの甘煮	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
27	火	アヒージョ風鶏肉炒め・マカロニサラダ 野菜コーンスープ・キウイフルーツ	鶏もも肉・ハム 豆乳	ブロッコリー・ピーマン(赤黄)・粉チーズ・人参 玉ねぎ・マッシュルーム・豆・きゅうり・キウイ チンゲン菜・えのきたけ・コーン(粒・クリーム)	じゃがいも・マカロニ オリーブ油・マヨネーズ	炒り卵	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
28	水	豆腐の五目焼き・トマトのツナ和え なすとえのきのみそ汁・グレープフルーツ	木綿豆腐・鶏ひき肉 ツナ缶・脱脂粉乳	人参・ひじき・トマト きゅうり・なす・えのきたけ わかめ・グレープフルーツ	片栗粉・さつまいも 砂糖	磯納豆	麦茶・お菓子	牛乳 ナポリタン
29	木	豚肉と昆布の炒め煮・キャベツのしらす和え 玉ねぎとかぼちゃのみそ汁・洋梨缶	豚肉・しらす干し 脱脂粉乳	人参・刻み昆布・キャベツ 小松菜・玉ねぎ・かぼちゃ 切干大根・洋梨缶	ごま油・ごま	ポイルウィンナー	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子
30	金	鶏ののり唐揚げ・かみかみサラダ 田舎汁・オレンジ	鶏もも肉・豚肉・脱脂粉乳 しらす干し・木綿豆腐	刻みのり・きゅうり・人参 切干大根・わかめ・ごぼう かぼちゃ・ねぎ・オレンジ	片栗粉・油・ごま 三温糖・ごま油	しいたけご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子

☆桜組・竹組・松組にお願いします☆

23日(金)は誕生会です。ご飯はいりません。
お箸とおしぼりを持たせてください。

	以上児目標量	今月の平均	未満児目標量	今月の平均
エネルギー(kcal)	409	352	463	459
たんぱく質(g)	20.5	18.7	18.5	18.9
脂質(g)	17.1	17	13.9	16.6
食塩(g)	1.6	1.8	1.5	1.6

◎以上児(桜組・竹組・松組)です。
家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれていません。
◎未満児(楓組・桃組)です。栄養量は主食が含まれています。
◎献立表は、都合により変更になることがあります。

◇6月26日(月)～7月1日(土)の1週間、フリー参観を行います。「給食はどのくらい食べているの?」「食事のマナーはどう?」など、園での給食の様子も、ぜひ、ご覧ください。 ※試食会ではありません。