

# 6月の献立表

令和4年 6月(こども園)

	献立名	食品名			おやつ (アレルギー表示)
		かや体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える	
6月1日(水)	マーボー豆腐 春雨サラダ ブロッコリーとソーセージ炒め 卵の中華スープ 雑穀米 果物	片栗粉 白ごま、春雨	豆腐(大豆) ハム(乳)、卵 ソーセージ(乳)、卵 卵	玉ねぎ、人参、ニラ、椎茸 人参、コーン、きゅうり ブロッコリー、玉ねぎ、えのき、人参 白菜、人参、えのき、コーン	かぼちゃケーキ
		ごま、片栗粉 米、麦、きび、黒米			小麦・大豆・乳・卵
6月2日(木)	鶏そぼろ マグロメンチカツ ポテトサラダ わかめのお味噌汁 白米 チーズ	小麦粉、パン粉 マヨネーズ(卵)、じゃが芋	鶏ミンチ、卵 マグロ(魚・乳・卵) ハム(乳・卵) 味噌、高野豆腐(大豆・魚)	玉ねぎ、人参、コーン、ほうれん草 人参、ブロッコリー、コーン わかめ、玉ねぎ、えのき、白菜	みそクッキー
		米			小麦・大豆・乳・魚
6月3日(金)	チンジャオロース 蒸しぎょうざ 油淋鶏 冬瓜のコンソメスープ きびご飯 果物	片栗粉、じゃがいも 小麦粉 マヨネーズ(卵)	豚肉 豚ミンチ 鶏肉 ベーコン(乳・卵)、卵	玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、人参、ヤングコーン (キャベツ・ニラ) 白ネギ 冬瓜、人参、ニラ	芋まんじょう
		米、きび			小麦・大豆
6月4日(土)	鮭のちゃんちゃん焼き オクラの胡麻和え 牛肉コロッケ お味噌汁 白米	ごま(乳) じゃが芋、小麦粉、パン粉	鮭(魚)、味噌(大豆) 牛肉(乳・卵) 味噌(大豆)	キャベツ、玉ねぎ、しめじ、えのき、インゲン おくら、きゅうり、ほうれん草 玉ねぎ わかめ、人参、玉ねぎ、白菜	メロンパン風クッキー
		米			小麦・大豆・乳・卵
6月6日(月)	豚肉とブロッコリーのトマト煮 スマイルポテト ツナと茄子のショートパスタ コーンスープ 白米 果物(オレンジ)	じゃがいも じゃがいも パスタ(小麦粉) 片栗粉 米	豚肉 ツナ(魚)、チーズ(乳)	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、トマト、えのき、白菜、パプリカ 玉ねぎ、ブロッコリー、(パプリカ・ズッキーニ・なす) 玉ねぎ、コーン、パセリ	蒸しパン
					小麦・大豆・乳・卵
6月7日(火)	鶏肉と茄子の味噌炒め わかめときゅうりのツナ和え 魚肉ソーセージの卵とし 大根とえのきのお味噌汁 麦ご飯 いわしっ子	ごま 米、麦	豚肉、味噌(大豆) ツナ(魚) 魚肉ソーセージ(魚)、卵 ちくわ(魚)、味噌(大豆)	なす、玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ わかめ、モーイ、きゅうり 玉ねぎ、人参、ニラ 大根、えのき、万能ねぎ	ココアプリン
					乳
6月8日(水)	夏野菜カレー ブロッコリーサラダ 一口とんかつ オニオンスープ 白米 ゼリー	小麦粉(乳)、じゃが芋 ゴマ、ドレッシング(乳・卵) 小麦粉、パン粉 米	豚ミンチ ツナ(魚)、チーズ(乳) 豚肉(乳・卵) ベーコン(乳・卵)	人参、玉ねぎ、ゴーヤー(茄子・パプリカ・ズッキーニ) ブロッコリー、人参、コーン 玉ねぎ、パセリ	レモンケーキ
					小麦・大豆・乳・卵
6月9日(木)	五目きんぴら チキンナゲット ひじきと高野豆腐の煮物 卵とニラのお味噌汁 きびご飯 黒糖	すりごま 米、きび	豚肉、かまぼこ(卵・魚) 鶏肉(乳・卵) 高野豆腐(大豆)、ツナ(魚) 卵、味噌(大豆)	ごぼう、人参、こんにゃく、ほうれん草、玉ねぎ ひじき、人参、インゲン キャベツ、ニラ、えのき	ちんすこう
					小麦・大豆
6月10日(金)	ホイコーロー わかめと大根のツナ和え ソーセージとほうれん草の卵炒め 中華スープ 白米 果物	片栗粉 ごま 片栗粉 米	豚肉、味噌(大豆) ツナ(魚) 卵、ソーセージ(乳) 卵	キャベツ、人参、ピーマン、玉ねぎ、パプリカ わかめ、大根、きゅうり、人参 ほうれん草、玉ねぎ、しめじ 白菜、玉ねぎ、コーン	チョコスコーン
					小麦・大豆・乳
6月13日(月)	デミハンバーグ サラスパ ブロッコリーと卵炒め トマトとわかめスープ 雑穀米 いわしっ子	小麦粉(乳) 麵(小麦粉)、マヨネーズ(卵) ごま 米、麦、きび、黒米	牛・豚 ハム(乳) 卵、ツナ(魚) ベーコン(乳・卵)卵	玉ねぎ、しめじ、パセリ ほうれん草、人参、玉ねぎ、コーン ブロッコリー、人参、玉ねぎ、えのき 白菜、わかめ、人参、玉ねぎ、トマト、しめじ	ジャムサンド
					小麦・大豆
6月14日(火)	豚肉と根菜の味噌炒め ねばねばサラダ 冬瓜のそぼろあんかけ ちくわとわかめのお吸い物 白米 果物	さつまいも、じゃが芋 片栗粉 麵(小麦粉) 米	豚肉、味噌(大豆) 花かつお(魚) 鶏ミンチ ちくわ(魚)、豆腐(大豆)	玉ねぎ、人参、ごぼう、インゲン オクラ、きゅうり、なめこ、もずく 冬瓜、万能ねぎ わかめ、玉ねぎ、万能ねぎ	ココアパウンドケーキ
					小麦・大豆・乳・卵
6月15日(水)	ミートスパゲッティ 鶏のから揚げ テリヤキ オニオンスープ 麵 オレンジ(上田・長嶺)	片栗粉 片栗粉、マヨネーズ(卵) 麵(小麦粉)	合い挽きミンチ 鶏肉 カニカマ(卵) ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、人参、パセリ オクラ、人参 玉ねぎ、パセリ	おにぎり
					わかめ

# 6月の献立表

令和4年 6月(こども園)

	献立名	食品名			おやつ (アレルギー表示)
		かや体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える	
6月16日(木)	高野豆腐の酢豚 餃子 ブロッコリーとチーズサラダ 中華スープ 白米 果物	片栗粉 小麦粉 ごま、ドレッシング(乳・卵) 米	高野豆腐(大豆)、豚肉 豚肉 ツナ(魚) ツナ(魚)、チーズ(乳) 卵、カニカマ(卵)	玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ、椎茸 (キャベツ・ニラ) ブロッコリー、パプリカ、コーン、人参 わかめ、白菜、人参	あんぱん
					小麦・大豆・乳・卵
6月17日(金) (うちな-メニュー)	うちなー風ちゃんぽん かぼちゃサラダ だし巻き卵 なめこのお味噌汁 麦ご飯 黒糖	マヨネーズ(卵) 米、麦	豚肉、ポーク(乳)、卵 ツナ(魚) 卵 豆腐、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン かぼちゃ、ほうれん草、玉ねぎ、コーン わかめ、なめこ、万能ねぎ	アガラサー
					小麦・大豆
6月18日(土)	とーふチャンプルー ブロッコリーとささみのマヨサラダ グルクン天ぷら 卵とほうれん草のお味噌汁 白米 果物	ドレッシング(ゴマ) 小麦粉 米	豚肉、豆腐(大豆)、ツナ(魚) 鶏ささみ、チーズ(乳) グルクン(魚)、卵 卵、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ ブロッコリー、人参、コーン、ひじき ほうれん草、玉ねぎ、人参、白菜	ラスク
					小麦・大豆
6月20日(月)	豚肉と野菜のチャブチェ インディアンサラダ 豆腐とエビの中華煮 わかめと卵スープ 白米 いわしっ子	春雨、ごま じゃがいも 片栗粉 ごま 米	豚肉 ちくわ(魚)、大豆水煮(大豆) エビ、豆腐(大豆) 卵	キャベツ、人参、玉ねぎ、椎茸、ニラ キャベツ、ごぼう、人参、きゅうり 枝豆、白菜 わかめ、人参、玉ねぎ、白菜	マドレーヌ
					小麦・大豆・乳・卵
6月21日(火)	ハヤシライス フチオムレツ コールスロー ミネストローネ 雑穀米 果物(オレンジ)	小麦粉(乳) ドレッシング(乳・卵) じゃがいも 米、麦、きび、黒米	牛肉 卵 ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、人参、えのき、しめじ、グリーンピース (人参・グリーンピース) キャベツ、人参、コーン、ブロッコリー キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、パセリ、セロリ	ココア蒸しパン
					小麦・大豆
6月22日(水) (うちな-メニュー)	カラフルもずく煮 マグロメンチカツ ソーセージとピーマンのクチャップ炒め イナムドゥッチ きびご飯 黒糖	片栗粉 小麦粉、パン粉 米、きび	鶏ミンチ マグロ(魚・乳・卵) ソーセージ(乳)、卵 豚肉、かまぼこ(魚・卵)味噌(大豆)	もずく、玉ねぎ、人参、パプリカ、ピーマン、コーン ピーマン、玉ねぎ 大根、人参、こんにゃく、椎茸、万能ねぎ	メロンパン風クッキー
					小麦・大豆・乳・卵
6月23日(木)	肉じゃが ほうれん草の胡麻和え 納豆 わかめと卵のお味噌汁 白米 果物	じゃが芋 ごま(乳) 米	豚肉 豆(大豆) 卵、豆腐、味噌(大豆)	人参、玉ねぎ、こんにゃく、インゲン ほうれん草、人参、オクラ 玉ねぎ、わかめ、人参	蒸しパン
					小麦・大豆・乳・卵
6月24日(金) (うちな-メニュー)	ふーチャンプルー ひじきとツナマヨサラダ ちくわの磯辺揚げ アーサのお味噌汁 白米 いわしっ子	麩(小麦粉) マヨネーズ(卵) 小麦粉 米	豚肉、卵 ツナ(魚) ちくわ(魚) 豆腐、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、キャベツ、ニラ ひじき、人参、コーン、枝豆、パプリカ 青のり アーサ、えのき、万能ねぎ	サーターアンダギー
					小麦・大豆・乳・卵
6月25日(土)	ポークチャップ じゃがべー ブロッコリーサラダ コンソメスープ 白米 果物	じゃが芋 ドレッシング(乳・卵) 米	豚肉 ベーコン(乳・卵) ツナ(魚) 卵	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、カットトマト 玉ねぎ、人参、パプリカ、パセリ ブロッコリー、人参、コーン、ひじき えのき、人参、キャベツ、ほうれん草	ツナパン
					小麦・大豆・乳・卵・魚
6月27日(月)	ハンバーグ(オニオンソース) ちくわサラダ 人参しりしり ほうれん草のお味噌汁 きびご飯 果物	ごま 米、きび	牛・豚(乳) ちくわ(魚) 卵 油揚げ(大豆)味噌(大豆)	玉ねぎ キャベツ、人参、コーン、枝豆、ひじき 人参、ニラ ほうれん草、玉ねぎ、えのき	アセロラゼリー
					アセロラ
6月28日(火) (うちな-メニュー)	ゴーヤーチャンプルー サーモンフライ 大根と中華イカの和え物 モズクのお味噌汁 白米 オレンジ(上田・長嶺)	小麦粉、パン粉 ゴマ 麩(小麦) 米	豚肉、卵、ツナ(魚)豆腐(大豆) サーモン(魚・乳・卵) イカ(乳) 豆腐(大豆)、味噌(大豆)	ゴーヤー、人参、玉ねぎ 大根、きゅうり もずく、玉ねぎ、人参、万能ねぎ	きなこちんすこう
					小麦・大豆
6月29日(水)	キーマカレー マカロニサラダ かぼちゃコロッケ 白菜のコンソメスープ 白米 ヨーグルト	小麦粉(乳) マカロニ(小麦粉)、マヨネーズ(卵) 小麦粉、パン粉 米	豚ミンチ ハム(乳) (乳・卵) ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、人参、コーン、枝豆、カットトマト 人参、コーン、きゅうり、玉ねぎ (玉ねぎ・かぼちゃ) 白菜、人参、玉ねぎ、しめじ、パセリ	スコーン
					小麦・大豆・乳
6月30日(木)	白身魚ときのごあんかけ チキンチーズ大葉巻き デリ風かぼちゃサラダ 豚汁 ひじきご飯 黒糖	片栗粉 小麦粉、パン粉 マヨネーズ(卵) じゃが芋 米、ごま	白身魚(魚) 鶏肉、チーズ(乳・卵) ハム(乳)、大豆水煮 豚肉、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、インゲン 大葉 かぼちゃ、ほうれん草、コーン 大根、人参、こんにゃく、しめじ、ごぼう、万能ねぎ ひじき	ヨーグルトケーキ
					小麦・大豆・乳・卵

\*天候または仕入れ事情等により、食材またはメニューが変更することがあります。予めご了承ください。

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	食塩相当量g
給与栄養目標量	580	20	16~19	200	1.9
平均給与栄養量	605	24	18	233	1.9