

令和4年

6月 給食献立表

3歳未満児

Main table with columns for date, meal type, menu items, and ingredients. Includes rows for 1st through 30th of the month.

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

Summary table showing average energy (410 kcal), protein (16.4 g), fat (13.8 g), calcium (241 mg), iron (2.0 mg), vitamins A, B1, B2, and C.

※都合により献立変更がある場合がございます。ご了承ください。



# 6月 給食献立表

令和4年

3歳以上児

日 曜	星 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる
1 水	焼きどり風 キャベツのサラダ チーズふきいも 豆腐の味噌汁 ごはん バナナ	おにぎりせんべい 牛乳	鶏もも・パルメザンチーズ・木綿豆腐 油揚げ・米みそ・普通牛乳	三温糖・片栗粉・マヨネーズ じゃがいも・米・汁せせんべい	長ねぎ・キャベツ・にんじん・きゅうり スイートコーン缶詰・ほうれんそう・バナナ
2 木	夏野菜と豚肉のみそ炒め ひじきと厚揚げの煮物 そうめんサラダ かぼちゃの味噌汁 ごはん オレンジ	オレンジピザ 牛乳	豚もも肉・米みそ・厚揚げ・ツナ缶 クリームチーズ・普通牛乳	三温糖・ごま油・そうめん・米・食パン マーマレード	アスパラガス・青ピーマン・トマト・なす たまねぎ・しょうが・ほしひじき・きゅうり にんじん・西洋かぼちゃ・カットわかめ オレンジ
3 金	ちゃんぽん麺 シュウマイ風 厚揚げの煮物 いちご	干しえびのおやき 牛乳	豚もも・蒸しかまぼこ・調製豆乳 豚ひき肉・グリーンピース・厚揚げ さくらえび・普通牛乳	中華めん・しゅうまいの皮・片栗粉 三温糖・ごま・米	たまねぎ・キャベツ・りょうとうもやし ぶなしめじ・にんじん・にら・乾しいたけ いちご・しそ
4 土	クリームパスタ ほうれん草のおひたし じゃがいものゆかりあえ りんご	クッキー 鉄カルウエハース 牛乳	鶏もも・普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ・三温糖・じゃがいも クッキー・鉄カルウエハース	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ほうれんそう・スイートコーン缶詰・りんご
6 月	鱈の照り焼き 高野豆腐のあつさり煮 小松菜のおひたし かぼちゃの味噌汁 ごはん すいか	おかかおにぎり 牛乳	鱈・高野豆腐・米みそ・かつお削り節 普通牛乳	三温糖・片栗粉・米・ごま	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ さやいんげん・こまつな・えのきたけ 西洋かぼちゃ・なす・こねぎ・カットわかめ すいか
7 火	マーボー丼 三色ナムル 豆腐のかきたま汁 ごはん すいか	どらやき 牛乳	豚ひき肉・木綿豆腐・米みそ・鶏卵 普通牛乳・つぶしあん	三温糖・ごま油・片栗粉・米 ホットケーキミックス・上白糖	乾しいたけ・にんじん・たまねぎ・青ピーマン しょうが・ほうれんそう・りょうとうもやし にんじん・ぶなしめじ・チンゲンサイ・すいか
8 水	カラフルピラフ ブロッコリーのおひたし ゆで卵 きのことスープ バナナ	青のりポテト 牛乳	鶏ひき肉・ツナ缶・鶏卵・油揚げ 普通牛乳	米・三温糖・じゃがいも・調合油	たまねぎ・にんじん・さやいんげん スイートコーン缶詰・ブロッコリー・パプリカ こまつな・えのきたけ・ぶなしめじ・バナナ 青のり粉
9 木	さばのみそ煮 切干大根の煮物 コールスローサラダ ほうれん草のすまし汁 ごはん りんご	カルピスゼリー 牛乳	まさば・米みそ・焼き竹輪 いんげんまめ・カルピス・普通牛乳	三温糖・片栗粉・ごま油・米・上白糖	切干しいたけ・にんじん・乾しいたけ キャベツ・にんじん・きゅうり・スイートコーン缶詰 ほうれんそう・大根・カットわかめ・りんご 粉寒天
10 金	中華丼 チャブチエ 豆腐とうすあげの味噌汁 バナナ	じゃが芋のボンデュー 牛乳	豚もも・豚ひき肉・木綿豆腐・油揚げ 米みそ・パルメザンチーズ・普通牛乳	三温糖・ごま油・片栗粉・米・はるさめ ごま・じゃがいも・薄力粉	はくさい・にんじん・ぶなしめじ・にら たまねぎ・りょうとうもやし・パプリカ 西洋かぼちゃ・こねぎ・バナナ
13 月	はまちの照り焼き 牛肉とオクラのすき煮 ひじきとさつまいもの煮物 卵とわかめのすまし汁 ごはん バナナ	おからクッキー 牛乳	つばす・牛もも・厚揚げ・鶏卵・おから 普通牛乳	三温糖・片栗粉・さつまいも・米 薄力粉・グラニュー糖・無塩バター	しょうが・オクラ・にんじん・長ねぎ ほしひじき・たまねぎ・えのきたけ カットわかめ・バナナ
14 火	お好み焼き風卵焼き チャブチエ ひじきとかぼちゃの煮物 野菜スープ ごはん すいか	バナナドーナツ 牛乳	鶏卵・焼き竹輪・さくらえび・牛ひき肉 絹ごし豆腐・ひよこ・普通牛乳	はるさめ・ごま・三温糖・ごま油・米 ホットケーキミックス・上白糖・調合油	キャベツ・こねぎ・青のり粉・にんじん 生しいたけ・にら・ほしひじき・西洋かぼちゃ レタス・りょうとうもやし・すいか・バナナ
15 水	鶏肉のノルマンディー キャベツのごま和え カレー風味こぶき芋 豆腐の味噌汁 ごはん すいか	キャロットゼリー 牛乳	鶏もも・木綿豆腐・油揚げ・米みそ 普通牛乳	片栗粉・上白糖・三温糖・ごま じゃがいも・米	しょうが・乾しいたけ・たまねぎ・キャベツ にんじん・きゅうり・ほうれんそう・すいか にんじん・みかん飲料・寒天
16 木	鮭の南蛮酢 和風ポテトサラダ ペンネソース 大根の味噌汁 ごはん オレンジ	パウムクーヘン 牛乳	さけ・ロースハム・油揚げ・米みそ 普通牛乳	じゃがいも・ペンネ・米 厚切りしっとりパウムクーヘン	たまねぎ・パプリカ・パプリカ・青ピーマン レモン・スイートコーン缶詰・にんじん・きゅうり カットわかめ・大根・こねぎ・ぶなしめじ オレンジ
17 金	豚肉のみそ炒め こんにやくと厚揚げの煮物 ツナとそうめんのサラダ 玉ねぎとわかめの味噌汁 ごはん バナナ	カルピス蒸しパン 牛乳	豚もも肉・米みそ・厚揚げ・ツナ缶 カルピス・普通牛乳	三温糖・ごま油・そうめん・米 ホットケーキミックス	アスパラガス・青ピーマン・トマト・なす たまねぎ・しょうが・ほしひじき・きゅうり にんじん・西洋かぼちゃ・カットわかめ バナナ・もも缶詰
18 土	チキンカレーライス ほうれん草とコーンのおひたし りんご	クッキー 鉄カルウエハース 牛乳	鶏もも・普通牛乳	じゃがいも・米・三温糖・クッキー 鉄カルウエハース	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう スイートコーン缶詰・りんご
20 月	鱈の味噌だれ 小松菜とツナの華風和え かぼちゃの煮ころがし 豆腐のかきたま汁 ごはん すいか	わかめおにぎり 牛乳	鱈・米みそ・ツナ缶・鶏卵・木綿豆腐 普通牛乳	三温糖・ごま油・片栗粉・米・ごま	しょうが・こまつな・りょうとうもやし・にんじん 西洋かぼちゃ・ぶなしめじ・こねぎ・すいか
21 火	豚肉と厚揚げのカレー煮 ひじきと大豆の煮物 さつまいもの味噌汁 ごはん すいか	ジャムあんサンド 牛乳	豚もも・厚揚げ・大豆ドライパック缶 油揚げ・米みそ・つぶしあん 普通牛乳	三温糖・片栗粉・さつまいも・米 食パン・いちごジャム	たまねぎ・ぶなしめじ・にんじん・大根 さやいんげん・ほしひじき・にんじん 青ピーマン・こねぎ・すいか
22 水	ハンバーグ ほうれん草とキャベツのおひたし じゃがコーン キャベツのスープ ごはん バナナ	カップヨーグルト 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉 大豆ドライパック缶・鶏卵・ロースハム ヨーグルト・普通牛乳	パン粉・三温糖・じゃがいも・米	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・キャベツ スイートコーン缶詰・ぶなしめじ・バナナ
23 木	タラとコーンのグラタン かぼちゃのグラッセ きゅうりの酢の物 野菜スープ ロールパン すいか	デコレーションケーキ 牛乳	まだら・普通牛乳・プロセスチーズ ウインナー・絹ごし豆腐	薄力粉・有塩バター・三温糖 オリーブ油・上白糖・ロールパン ホールケーキ	スイートコーン缶詰・ほうれんそう・西洋かぼちゃ カットわかめ・きゅうり・大根・にんじん レタス・りょうとうもやし・えのきたけ・すいか
24 金	さばの塩焼き 豚ひき肉とじゃがいものきんぴら ほうれん草のおひたし 大根と厚揚げの味噌汁 ごはん バナナ	おからカステラ 牛乳	まさば・豚ひき肉・油揚げ・厚揚げ 米みそ・おから・鶏卵・普通牛乳	じゃがいも・三温糖・ごま油・ごま・米 上白糖・調合油	にんじん・さやいんげん・ほうれんそう パプリカ・大根・なす・こねぎ・バナナ
25 土	ひじきチャーハン さっぱりサラスパ 高野豆腐としめじのすまし汁 りんご	クッキー 鉄カルウエハース 牛乳	豚ひき肉・高野豆腐・普通牛乳	米・マカロニ・スパゲッティ・三温糖・ごま油 クッキー・鉄カルウエハース	ほしひじき・にんじん・青ピーマン スイートコーン缶詰・カットわかめ・ぶなしめじ りんご
27 月	はまちの梅味噌つけ焼き 牛肉と根菜の煮物 トマトのナムル ふのすまし汁 ごはん バナナ	カルピス蒸しパン 牛乳	つばす・米みそ・牛もも・焼き竹輪 いんげんまめ・カルピス・普通牛乳	三温糖・ごま・麩・米 ホットケーキミックス	梅びしお・ごぼう・にんじん・トマト・たまねぎ しそ・こまつな・えのきたけ・カットわかめ バナナ・もも缶詰
28 火	オムレツ ほうれん草のおひたし ひじきとかぼちゃの煮物 なすと大根の味噌汁 ごはん オレンジ	おからクッキー 牛乳	鶏卵・ウインナー・プロセスチーズ かつお節・油揚げ・米みそ・おから 普通牛乳	じゃがいも・三温糖・米・薄力粉 グラニュー糖・無塩バター	たまねぎ・アスパラガス・ほうれんそう はくさい・にんじん・ほしひじき 西洋かぼちゃ・なす・大根・オレンジ
29 水	鶏のさっぱり煮 厚揚げのトマト煮 ワカメとキャベツの和え物 じゃがいもの味噌汁 ごはん すいか	キャロットゼリー 牛乳	鶏もも・厚揚げ・米みそ・普通牛乳	片栗粉・三温糖・ごま・ごま油 じゃがいも・米・上白糖	たまねぎ・青ピーマン・生しいたけ・トマト カットわかめ・キャベツ・きゅうり・大根 にんじん・こねぎ・ぶなしめじ・すいか みかん飲料・寒天
30 木	鮭のレモン焼き チーズポテト 小松菜とツナの華風和え キャベツのスープ ごはん すいか	ちりめんラスク 牛乳	さけ・パルメザンチーズ・ツナ缶 ベーコン・しらすし・普通牛乳	片栗粉・じゃがいも・三温糖・米 食パン・無塩バター・ごま	レモン・こまつな・りょうとうもやし・にんじん トウモロコシ・キャベツ・たまねぎ・ズッキーニ カットわかめ・すいか・青のり粉

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
487 kcal	20.3 g	15.9 g	310 mg	2.7 mg	216 μg	0.28 mg	0.42 mg	26 mg

※都合により献立変更がある場合がございます。ご了承ください。