



6月 給食献立表

3歳未満児

令和5年

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	木	さわらのカレームニエル ほうれん草とかぼちゃのおかか和 厚揚げと白菜のかきたま汁 ごはん フルーツ(リンゴ)	牛乳 野菜バー 牛乳 牛乳 カップヨーグルト	普通牛乳・さわら・かつお削り節・鶏卵 厚揚げ・チヤソヨーグルト	野菜バー・片栗粉・薄力粉・調合油 三温糖・米	さいやいんげん・ほうれんそ・西洋かぼちや はくさい・カットわかめ・りんご
2	金	やきそばパン チリコンカン コンソメスープ フルーツ(清見オレンジ)	牛乳 ミレービスケット 牛乳 おかかおにぎり	普通牛乳・豚ひき肉・だいす かつお削り節	ミレービスケット・ロールパン 蒸し中華めん・いちごジャム・米・ごま	キャベツ・にんじん・あおり・たまねぎ にんじん・青ビーマン・トマト缶詰・こまつな 西洋かぼちや・ぶなしめじ・清見オレンジ
3	土	中華丼 春雨サラダ えのきと高野豆腐のすまし汁 フルーツ(リンゴ)	牛乳 野菜バー 牛乳 クッキー ウエハース	普通牛乳・豚もも・豚かた・高野豆腐	野菜バー・片栗粉・三温糖・米 国産はるさめ・ごま油・クッキー 鉄カルウエハース	はくさい・にんじん・ぶなしめじ・たまねぎ スイートコーン缶詰・カットわかめ・えのきたけ 青ねぎ・りんご
5	月	鮭の照り焼き さつまいもの甘露煮 坦々風スープ ごはん フルーツ(清見オレンジ)	牛乳 ウエハース 牛乳 牛乳 ジャムあんサンド	普通牛乳・しろさけ・豚ひき肉 絹ごし豆腐・つぶしん	鉄カルウエハース・片栗粉・三温糖 さつまいも・ごま・ごま油・米・食パン いちごジャム	りょくとうもやし・ぶなしめじ・にんじん ほうれんそ・乾しいたけ・清見オレンジ
6	火	三色丼 ツナとじやがいもの煮物 大根と白菜の味噌汁 フルーツ(リンゴ)	牛乳 ミレービスケット 牛乳 黒糖マフィン	普通牛乳・鶏ひき肉・鶏卵 かつお缶詰・おから・きな粉	ミレービスケット・三温糖・米 じゃがいも・薄力粉・黒砂糖・ごま	ほうれんそ・ほしひじき・にんじん・大根 はくさい・えのきたけ・青ねぎ・りんご
7	水	トマトソースハンバーグ 切干大根の煮物 かぼちやと小松菜の味噌汁 ごはん フルーツ(清見オレンジ)	牛乳 野菜バー 牛乳 じゅわいもポンデケ	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 木綿豆腐・豚かた・豚もも・ バルメザンチーズ エメンタールチーズ	野菜バー・パン粉・三温糖・片栗粉・米 じゃがいも・薄力粉	たまねぎ・トマト缶詰・切干だいこん にんじん・青ビーマン・乾しいたけ 西洋かぼちや・ぶなしめじ・こまつな 清見オレンジ
8	木	さばのこま味噌焼き 三色ナムル 味噌ワンタンスープ ごはん フルーツ(リンゴ)	牛乳 ミレービスケット 牛乳 焼きおにぎり	普通牛乳・まさば・豚かた・豚もも 絹ごし豆腐・油揚げ	ミレービスケット・片栗粉・ごま・三温糖 ごま油・しゅうまいの皮・米	さいやいんげん・ほうれんそ・りょくとうもやし にんじん・はくさい・スイートコーン缶詰・青ねぎ りんご
9	金	ケチャップ肉じやが しらすパスタ 豆腐とわかめの味噌汁 ごはん フルーツ(清見オレンジ)	牛乳 野菜バー 牛乳 おからナゲット	普通牛乳・豚かた・豚もも・しらず・干し かつお缶詰・絹ごし豆腐・油揚げ	野菜バー・じゃがいも・三温糖・片栗粉 マカロニ・スペゲッティ・オリーブ油・米 マヨネーズ・調合油	たまねぎ・にんじん・さいやいんげん・キャベツ ぶなしめじ・青ビーマン・えのきたけ こまつな・カットわかめ・清見オレンジ
10	土	豚丼 じゃがいものゆかり和え しめじと高野豆腐のすまし汁 フルーツ(リンゴ)	牛乳 ミレービスケット 牛乳 クッキー ウエハース	普通牛乳・豚かた・豚もも・高野豆腐	ミレービスケット・三温糖・米 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・えのきたけ・糸みづば ぶなしめじ・カットわかめ・りんご
12	月	さつまいもと豚肉の甘辛煮 小松菜とえのきのおかか和え なめこ汁 ごはん フルーツ(清見オレンジ)	牛乳 ウエハース 牛乳 カルピスゼリー	普通牛乳・豚もも・豚かた かつお削り節・カルピス	鉄カルウエハース・さつまいも・三温糖 ごま油・米・上白糖	たまねぎ・にんじん・れんこん・青ねぎ しょうが・こまつな・えのきたけ・はくさい なめこ・カットわかめ・りょくとうもやし 清見オレンジ・寒天・みかん缶詰
13	火	さばのみぞ煮 かぼちやのそぼろあんかけ 根菜汁 ごはん フルーツ(リンゴ)	牛乳 ミレービスケット 牛乳 フルーツヨーグルト	普通牛乳・まさば・鶏ひき肉 木綿豆腐・油揚げ・ヨーグルト	ミレービスケット・三温糖・片栗粉・米 グラニュー糖	さいやいんげん・西洋かぼちや・大根 にんじん・ごぼう・れんこん・青ねぎ・りんご みかん缶詰・ペインアップル缶詰
14	水	まめまめコロッケ ほうれん草とツナの和え物 厚揚げとわかめの味噌汁 ごはん フルーツ(清見オレンジ)	牛乳 野菜バー 牛乳 わかめおにぎり	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 だいす・かつお缶詰・厚揚げ	野菜バー・じゃがいも・パン粉・調合油 三温糖・米・ごま	たまねぎ・ほしひじき・スイートコーン缶詰 ほうれんそ・にんじん・ぶなしめじ キャベツ・カットわかめ・清見オレンジ
15	木	あじのチリソース 豚ひき肉とじやが芋のきんぴら やきふとほうれん草のかきたま汁 ごはん フルーツ(リンゴ)	牛乳 ミレービスケット 牛乳 メンソパン風クリッキー	普通牛乳・まあじ・豚ひき肉・油揚げ 鶏卵	ミレービスケット・片栗粉・三温糖 じゃがいも・ごま油・おつゆふ・米 ホットケーキミックス・調合油・グラニュー糖	白ねぎ・たまねぎ・にんじん・青ビーマン ぶなしめじ・ほうれんそ・大根・りんご
16	金	スペニッシュオムレツ 大豆とひじきの五目煮 もやしと小松菜の味噌汁 ごはん フルーツ(清見オレンジ)	牛乳 野菜バー 牛乳 どらやき	普通牛乳・鶏卵・豚ひき肉 エメンタールチーズ・だいす・油揚げ 厚揚げ・つぶしん	野菜バー・じゃがいも・マヨネーズ 三温糖・米 卵・乳なしホットケーキミックス・上白糖	たまねぎ・にんじん・ほしひじき・ブロッコリー れんこん・乾しいたけ・青ビーマン りょくとうもやし・こまつな・青ねぎ 清見オレンジ
17	土	大豆入りハヤシライス さっぱりスパサラ フルーツ(リンゴ)	牛乳 野菜バー 牛乳 クッキー ウエハース	普通牛乳・豚もも・豚かた・だいす	野菜バー・じゃがいも・米 マカロニ・スペゲッティ・三温糖・ごま油 クッキー・鉄カルウエハース	ぶなしめじ・たまねぎ・にんじん カットわかめ・りんご
19	月	ねぎ塩豚丼 高野豆腐の卵とじ 大根とかぼちやの味噌汁 フルーツ(清見オレンジ)	牛乳 ウエハース 牛乳 キッズお好み焼き	普通牛乳・豚かた・豚もも・鶏卵 高野豆腐・ワインナー エメンタールチーズ	鉄カルウエハース・片栗粉・ごま・米 三温糖・お好み焼粉	白ねぎ・ぶなしめじ・にんじん・たまねぎ しょうが・焼きのり・乾しいたけ・こまつな 西洋かぼちや・大根・えのきたけ・青ねぎ 清見オレンジ・キャベツ・あおり
20	火	わらのビザ風 豚肉と冬瓜の炒め煮 さつまいもとわかめの味噌汁 ごはん フルーツ(リンゴ)	牛乳 ミレービスケット 牛乳 黒糖ボール	普通牛乳・さわら・エメンタールチーズ 豚かた・豚もも・鶏卵	ミレービスケット・片栗粉・三温糖 さつまいも・米・薄力粉・黒砂糖	どうがん・にんじん・ほうれんそ カットわかめ・りょくとうもやし・りんご
21	水	野菜とつぶりつくね 小松菜のおひたし 白菜とじやが芋のすまし汁 ごはん フルーツ(すいか)	牛乳 野菜バー 牛乳 雪の宿	普通牛乳・鶏ひき肉・木綿豆腐 おから・油揚げ	野菜バー・片栗粉・三温糖・じゃがいも 米・塩せんべい	西洋かぼちや・れんこん・えのきたけ たまねぎ・こまつな・にんじん・はくさい ぶなしめじ・青ねぎ・すいか
22	木	カエルさんライス ひとくちカツ 添えブロッコリー ナポリタンゼリー やきふとみつばのすまし汁 フルーツ(メロン)	牛乳 野菜バー 牛乳 デコレーションケー	普通牛乳・しらず・干し・ワインナー 豚ヒレ・鶏卵	野菜バー・米・ごま・薄力粉・パン粉 調合油・マヨネーズ・マカロニ・スペゲッティ 三温糖・オリーブ油・フルーツゼリー おつゆふ・デコレーションケー	あおり・焼きのり・ブロッコリー・たまねぎ 青ビーマン・トマト缶詰・りょくとうもやし えのきたけ・カットわかめ・糸みづば・メロン
23	金	鮭の味噌マヨパン粉焼き 鶏肉とじやが芋のトマト煮 キャベツのコンソメスープ ごはん フルーツ(リンゴ)	ヤクルト 牛乳 おからマフィン	乳酸菌飲料・サーモン・鶏もも 普通牛乳・鶏卵・おから	片栗粉・マヨネーズ・パン粉 じゃがいも・米・ケーキマーガリン グラニュー糖・薄力粉	あおりの・アスパラガス・ぶなしめじ トマト缶詰・こまつな・たまねぎ スイートコーン缶詰・りんご
24	土	ひじきチャーハン 春雨サラダ しめじと高野豆腐のすまし汁 フルーツ(清見オレンジ)	牛乳 野菜バー 牛乳 クッキー ウエハース	普通牛乳・豚ひき肉・高野豆腐	野菜バー・米・国産はるさめ・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・たまねぎ・青ビーマン スイートコーン缶詰・カットわかめ・ぶなしめじ 青ねぎ・りんご
26	月	夏野菜カレー ほうれん草とコーンの和え物 春雨サラダ フルーツ(清見オレンジ)	牛乳 ウエハース 牛乳 五目焼きビーフン	普通牛乳・牛かた・大豆ドライパック かつお缶詰・豚ひき肉	鉄カルウエハース・米・三温糖 国産はるさめ・ごま油・ビーフン	にんじん・西洋かぼちや・たまねぎ・なす ズッキーニ・ほうれんそ・えのきたけ スイートコーン缶詰・きゅうり・清見オレンジ キャベツ・青ビーマン
27	火	マー婆一両 ほうれん草と人参のごま和え 白菜とじやが芋のかきたま汁 フルーツ(リンゴ)	牛乳 野菜バー 牛乳 カルビスヨーグルト	普通牛乳・豚ひき肉・木綿豆腐 油揚げ・鶏卵・ヨーグルト・カルビス	野菜バー・三温糖・片栗粉・米・ごま じゃがいも	たまねぎ・にんじん・青ビーマン ほうれんそ・はくさい・カットわかめ・青ねぎ りんご・みかん缶詰
28	水	ジャーニャーうどん 小松菜とコーンのおひたし さつまいものレモン煮 フルーツ(清見オレンジ)	牛乳 ミレービスケット 牛乳 ゆかりおにぎり	普通牛乳・豚ひき肉	ミレービスケット・さぬきうどん・三温糖 ごま油・片栗粉・さつまいも・上白糖 米	しょうが・にんじん・たまねぎ・青ビーマン 白ねぎ・きゅうり・こまつな・えのきたけ スイートコーン缶詰・レモン・清見オレンジ
29	木	さわらのこま味噌焼き おくらときさみのおかか和え 厚揚げとわかめの味噌汁 ごはん フルーツ(リンゴ)	牛乳 野菜バー 牛乳 おふのきなこラスク	普通牛乳・さわら・ささ身 かつお削り節・厚揚げ・きな粉	野菜バー・片栗粉・ごま・三温糖 ごま油・米・おつゆふ・無塩バター グラニュー糖	さやいんげん・オクラ・りょくとうもやし にんじん・スイートコーン缶詰・ぶなしめじ・大根 こまつな・りんご
30	金	あんかけチャーハン しらすパスタ 大根と白菜の味噌汁 フルーツ(清見オレンジ)	牛乳 ミレービスケット 牛乳 ケチャップポテト	普通牛乳・サーモン・鶏卵・しらず・干し かつお缶詰・油揚げ	ミレービスケット・米・片栗粉 マカロニ・スペゲッティ・オリーブ油 じゃがいも・調合油	白ねぎ・にんじん・ほうれんそ・キャベツ ぶなしめじ・青ビーマン・大根・はくさい えのきたけ・青ねぎ・清見オレンジ

☆ 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
406 kcal	16.2 g	13.3 g	280 mg	1.9 mg	158 μg	0.26 mg	0.36 mg	22 mg

*こども園では、さまざまな食材を使って食事を提供しているため、初めて食べる食材が出てくることがあります。
アレルギー等がご心配な方は、保育園給食よりも前に、その食材をご家庭で可能であれば2回以上食べていただき、様子をみていただきますよう、よろしくお願い致します。





令和5年

6月 納食献立表

3歳以上児

日曜	昼食	おやつ	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる
1 木	さわらのカレームニエル ほうれん草とかぼちゃのおかか和厚揚げと白菜のかきたま汁 ごはん フルーツ(リンゴ)	牛乳 カップヨーグルト	さわら・かつお削り節・鶏卵・厚揚げ 普通牛乳・チヤシヨーグルト	片栗粉・薄力粉・調合油・三温糖・米	さいやいんげん・ほうれんそう・西洋かぼちゃ はくさい・カットわかめ・りんご
2 金	やきそばパン・チリコンカン コンソメスープ フルーツ(清見オレンジ)	牛乳 おかかおにぎり	豚ひき肉・だいす・普通牛乳 かつお削り節	ロールパン・蒸し中華めん いちごジャム・米・ごま	キャベツ・にんじん・あおりのり・たまねぎ にんじん・青ビーマン・トマト缶詰・こまつな 西洋かぼちゃ・ぶなしめじ・清見オレンジ
3 土	中華丼 春雨サラダ えのきと高野豆腐のすまし汁 フルーツ(リンゴ)	牛乳 クッキー ウエハース	豚もも・豚かた・高野豆腐・普通牛乳	片栗粉・三温糖・米・国産はるさめ ごま油・クッキー・鉄カルウエハース	はくさい・にんじん・ぶなしめじ・たまねぎ スイートコーン缶詰・カットわかめ・えのきたけ 青ねぎ・りんご
5 月	鮭の照り焼き さつまいもの甘露煮 坦々風スープ ごはん フルーツ(清見オレンジ)	牛乳 ジャムあんサンド	しろさけ・豚ひき肉・絹ごし豆腐 普通牛乳・つぶしあん	片栗粉・三温糖・さつまいも・ごま ごま油・米・食パン・いちごジャム	りょくどうも・やし・ぶなしめじ・にんじん ほうれんそう・乾しいたけ・清見オレンジ
6 火	三色丼 ツナとじやがいもの煮物 大根と白菜の味噌汁 フルーツ(リンゴ)	牛乳 黒糖マフィン	鶏ひき肉・鶏卵・かつお缶詰 普通牛乳・おから・きな粉	三温糖・米・じゃがいも・薄力粉 黒砂糖・ごま	ほうれんそう・ほしひじき・にんじん・大根 はくさい・えのきたけ・青ねぎ・りんご
7 水	トマトソースハンバーグ 切干大根の煮物 かぼちゃと小松菜の味噌汁 ごはん フルーツ(清見オレンジ)	牛乳 じゃがいもポンデケー	牛ひき肉・豚ひき肉・木綿豆腐 普通牛乳・豚かた・豚もも・ パルメザンチーズ エメンタールチーズ	パン粉・三温糖・片栗粉・米 じゃがいも・薄力粉	たまねぎ・トマト缶詰・切干だいこん にんじん・青ビーマン・乾しいたけ 西洋かぼちゃ・ぶなしめじ・こまつな 清見オレンジ
8 木	さばのこま味噌焼き 三色ナムル 味噌ワンタンスープ ごはん フルーツ(リンゴ)	牛乳 焼きおにぎり	まさば・豚かた・豚もも・絹ごし豆腐 油揚げ・普通牛乳	片栗粉・ごま・三温糖・ごま油 しゅうまいの皮・米	さやいんげん・ほうれんそう・りょくどうも・やし にんじん・はくさい・スイートコーン缶詰・青ねぎ りんご
9 金	ケチャップ肉じやが しらすパスタ 豆腐とわかめの味噌汁 ごはん フルーツ(清見オレンジ)	牛乳 おからナゲット	豚かた・豚もも・しらす干し かつお缶詰・絹ごし豆腐・油揚げ 普通牛乳・おから・木綿豆腐	じゃがいも・三温糖・片栗粉 マカロニ・スパゲッティ・オリーブ油・米 マヨネーズ・調合油	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・キャベツ ぶなしめじ・青ビーマン・えのきたけ こまつな・カットわかめ・清見オレンジ
10 土	豚丼 じやがいものゆかり和え しめじと高野豆腐のすまし汁 フルーツ(リンゴ)	牛乳 クッキー ウエハース	豚かた・豚もも・高野豆腐・普通牛乳	三温糖・米・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・えのきたけ・糸みづば ぶなしめじ・カットわかめ・りんご
12 月	さつまいもと豚肉の甘辛煮 小松菜とえのきのおかか和え なめこ汁 ごはん フルーツ(清見オレンジ)	牛乳 カルピスゼリー	豚もも・豚かた・かつお削り節 普通牛乳・カルピス	さつまいも・三温糖・ごま油・米 上白糖	たまねぎ・にんじん・れんこん・青ねぎ しょうが・こまつな・えのきたけ・はくさい なめこ・カットわかめ・りょくどうも・やし 清見オレンジ・寒天・みかん缶詰
13 火	さばのみそ煮 かぼちゃのそぼろあんかけ 根菜汁 ごはん フルーツ(リンゴ)	牛乳 フルーツヨーグルト	まさば・鶏ひき肉・木綿豆腐・油揚げ 普通牛乳・ヨーグルト	三温糖・片栗粉・米・グラニュー糖	さやいんげん・西洋かぼちゃ・大根 にんじん・ごぼう・れんこん・青ねぎ・りんご みかん缶詰・パインアップル缶詰
14 水	まめまめコロッケ ほうれん草とツナの和え物 厚揚げとわかめの味噌汁 ごはん フルーツ(清見オレンジ)	牛乳 わかめおにぎり	牛ひき肉・豚ひき肉・だいす かつお缶詰・厚揚げ・普通牛乳	じゃがいも・パン粉・調合油・三温糖 米・ごま	たまねぎ・ほしひじき・スイートコーン缶詰 ほうれんそう・にんじん・ぶなしめじ キャベツ・カットわかめ・清見オレンジ
15 木	あじのチリソース 豚ひき肉とじやが芋のきんぴら やきふとほうれん草のかきたま汁 ごはん フルーツ(リンゴ)	牛乳 メロンパン風クッキー	まあじ・豚ひき肉・油揚げ・鶏卵 普通牛乳	片栗粉・三温糖・じゃがいも・ごま油 おつゆふ・米・ホットケーキミックス・調合油 グラニュー糖	白ねぎ・たまねぎ・にんじん・青ビーマン ぶなしめじ・ほうれんそう・大根・りんご
16 金	スペニッシュオムレツ 大豆とひじきの五目煮 もやしと小松菜の味噌汁 ごはん フルーツ(清見オレンジ)	牛乳 どらやき	鶏卵・豚ひき肉・エメンタールチーズ 普通牛乳・だいす・油揚げ・厚揚げ つぶしあん	じゃがいも・マヨネーズ・三温糖・米 卵・乳なしホットケーキミックス・上白糖	たまねぎ・にんじん・ほしひじき・ブロッコリー れんこん・乾しいたけ・青ビーマン りょくどうも・やし・こまつな・青ねぎ 清見オレンジ
17 土	大豆入りハヤシライス さつぱりスパサラ フルーツ(リンゴ)	牛乳 クッキー ウエハース	豚もも・豚かた・だいす・普通牛乳	じゃがいも・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	ぶなしめじ・たまねぎ・にんじん カットわかめ・りんご
19 月	ねぎ塩豚丼 高野豆腐の卵とじ 大根とかぼちゃの味噌汁 フルーツ(清見オレンジ)	牛乳 キッズお好み焼き	豚かた・豚もも・鶏卵・高野豆腐 普通牛乳・ウインナー エメンタールチーズ	片栗粉・ごま・米・三温糖・お好み焼粉	白ねぎ・ぶなしめじ・にんじん・たまねぎ しょうが・焼きのり・乾しいたけ・こまつな 西洋かぼちゃ・大根・えのきたけ・青ねぎ 清見オレンジ・キャベツ・あおりのり
20 火	さわらのピザ風 豚肉と冬瓜の炒め煮 さつまいもとわかめの味噌汁 ごはん フルーツ(リンゴ)	牛乳 黒糖ボール	さわら・エメンタールチーズ・豚かた 豚もも・普通牛乳・鶏卵	片栗粉・三温糖・さつまいも・米 薄力粉・黒砂糖	どうがん・にんじん・ほうれんそう カットわかめ・りょくどうも・やし・りんご
21 水	野菜たっぷりつくね 小松菜のおひたし 白菜とじやが芋のすまし汁 ごはん フルーツ(すいか)	牛乳 雪の宿	鶏ひき肉・木綿豆腐・おから・油揚げ 普通牛乳	片栗粉・三温糖・じゃがいも・米 塩せんべい	西洋かぼちゃ・れんこん・えのきたけ たまねぎ・こまつな・にんじん・はくさい ぶなしめじ・青ねぎ・すいか
22 木	カエルさんライス ひとくちカツ 添えブロッコリー ナポリタンゼリー やきふとみつばのすまし汁 フルーツ(メロン)	牛乳 デコレーションケーキ	しらす干し・ウインナー・豚ヒレ・鶏卵 普通牛乳	米・ごま・薄力粉・パン粉・調合油 マヨネーズ・マカロニ・スパゲッティ・三温糖 オリーブ油・フルーツゼリー・おつゆふ デコレーションケーキ	あおりのり・焼きのり・ブロッコリー・たまねぎ 青ビーマン・トマト缶詰・りょくどうも・やし えのきたけ・カットわかめ・糸みづば・メロン
23 金	鮭の味噌マヨパン粉焼き 鶏肉とじやが芋のトマト煮 キャベツのコンソメスープ ごはん フルーツ(リンゴ)	牛乳 おからマフィン	サーモン・鶏もも・普通牛乳・鶏卵 おから	片栗粉・マヨネーズ・パン粉 じゃがいも・米・ケーキマーガリン グラニュー糖・薄力粉	あおりのり・アスパラガス・ぶなしめじ トマト缶詰・こまつな・たまねぎ スイートコーン缶詰・りんご
24 土	ひじきチャーハン 春雨サラダ しめじと高野豆腐のすまし汁 フルーツ(リンゴ)	牛乳 クッキー ウエハース	豚ひき肉・高野豆腐・普通牛乳	米・国産はるさめ・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・たまねぎ・青ビーマン スイートコーン缶詰・カットわかめ・ぶなしめじ 青ねぎ・りんご
26 月	夏野菜カレー ほうれん草とコーンの和え物 春雨サラダ フルーツ(清見オレンジ)	牛乳 五目焼きビーフン	牛かた・大豆ドライパック缶 かつお缶詰・普通牛乳・豚ひき肉	米・三温糖・国産はるさめ・ごま油 ビーフン	にんじん・西洋かぼちゃ・たまねぎ・なす ズッキーニ・ほうれんそう・えのきたけ スイートコーン缶詰・きゅうり・清見オレンジ キャベツ・青ビーマン
27 火	マー婆ー丼 ほうれん草と人参のごま和え 白菜とじやが芋のかきたま汁 フルーツ(リンゴ)	牛乳 カルピスヨーグルト	豚ひき肉・木綿豆腐・油揚げ・鶏卵 普通牛乳・ヨーグルト・カルピス	三温糖・片栗粉・米・ごま・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・青ビーマン ほうれんそう・はくさい・カットわかめ・青ねぎ りんご・みかん缶詰
28 水	ジャージャーうどん 小松菜とコーンのおひたし さつまいものレモン煮 フルーツ(清見オレンジ)	牛乳 ゆかりおにぎり	豚ひき肉・普通牛乳	さぬきうどん・三温糖・ごま油・片栗粉 さつまいも・上白糖・米	しょうが・にんじん・たまねぎ・青ビーマン 白ねぎ・きゅうり・こまつな・えのきたけ スイートコーン缶詰・レモン・清見オレンジ
29 木	さわらのごま味噌焼き おくらとささみのおかか和え 厚揚げとわかめの味噌汁 ごはん フルーツ(リンゴ)	牛乳 おふのきなこラスク	さわら・ささ身・かつお削り節・厚揚げ 普通牛乳・きな粉	片栗粉・ごま・三温糖・ごま油・米 おつゆふ・無塩バター・グラニュー糖	さやいんげん・オクラ・りょくどうも・やし にんじん・スイートコーン缶詰・ぶなしめじ・大根 こまつな・りんご
30 金	あんかけチャーハン しらすパスタ 大根と白菜の味噌汁 フルーツ(清見オレンジ)	牛乳 ケチャップポテト	サーモン・鶏卵・しらす干し かつお缶詰・油揚げ・普通牛乳	米・片栗粉・マカロニ・スパゲッティ オリーブ油・じゃがいも・調合油	白ねぎ・にんじん・ほうれんそう・キャベツ ぶなしめじ・青ビーマン・大根・はくさい えのきたけ・青ねぎ・清見オレンジ

☆ 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	20.0 g	14.6 g	291 mg	2.5 mg	195 μg	0.33 mg	0.42 mg	29 mg

アレルギー等が心配な方は、保育園給食よりも前に、その食材をご家庭で可能であれば2回以上食べていただき、様子をみていただきますよう、よろしくお願ひ致します。

