



令和5年6月 献立表



独自献立

3歳未満

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	力や体温のもとになる	体の調子を整える				
1	15	29	木	麦茶 コーン クッキー	鶏とごぼうのパスタ キャベツとにんじんのサラダ コンソメスープ(しめじ・玉ねぎ) マスカットゼリー	牛乳 ポパイチャーハン	牛乳 鶏もも肉 ハム	スパゲティ 油 砂糖 マスカットゼリー 米	たまねぎ にんじん ごぼう 焼きのり キャベツ しめじ ほうれんそう	食塩 しょうゆ 酒 酢 水 コンソメ 中華だし	Ene. : 457kcal P : 18.4g F : 15.8g C : 65.7g Ca : 258mg 食塩相当量 : 1.1g
2			金	麦茶 キラキラ コーンのお 星さま	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) バナナ	牛乳 あじさいゼリー おこめリング	牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 白いり ごま おこめリング	ねぎ にんじん ピーマン こまつな もやし コーン カット わかめ バナナ 粉かんてん ぶどう ジュース りんご ジュース	しょうゆ 酒 水 中華だし	Ene. : 445kcal P : 16.6g F : 15.1g C : 67.7g Ca : 339mg 食塩相当量 : 1.2g
3	17		土	麦茶 マス カット ゼリー	ドライカレー ごはん かぼちゃサラダ コンソメスープ	牛乳 ほうれんそう蒸しパン	牛乳 豚肉	米 砂糖 ほうれん 草蒸しパン	トマトピューレ たま ねぎ かぼちゃ	食塩 ケチャップ ウスターソース 野菜 カレー 酢	Ene. : 591kcal P : 17.9g F : 9.02g C : 35.3g Ca : 136.2mg 食塩相当量 : 0.82g
5	19		月	麦茶 ミレー ビス ケット	ごはん さわらの竜田揚げ カレー風味 かぼちゃとにんじんの甘煮(グリーンピース) すまし汁(しめじ・ねぎ)	牛乳 ジャージャーうどん	牛乳 さわら 豚ひ き肉 米みそ(淡色 辛みそ)	米 片栗粉 あげ 油 砂糖 干しうど ん 油	しょうが かぼちゃ にんじん グリン ピース しめじ ねぎ たまねぎ	しょうゆ みりん 酒 カレー粉 かつおだ し汁 食塩	Ene. : 459kcal P : 19.9g F : 16.1g C : 63.9g Ca : 247mg 食塩相当量 : 1.8g
6	20		火	麦茶 塩せん べい	ごはん 鶏の照り焼き こまつなとにんじんのとろろ昆布和え みそ汁(じゃがいも・キャベツ) バナナ	牛乳 にんじん風味のおからクッキー	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) おからパウダー 豆 乳	米 油 砂糖 じゃ がいも 小麦粉 白 いりごま	しょうが こまつな にんじん とろろ昆 布 キャベツ パナ ナ	しょうゆ みりん か つお・昆布だし汁 食塩 ベーキング パウダー	Ene. : 459kcal P : 18.6g F : 16.6g C : 64.5g Ca : 328mg 食塩相当量 : 1.4g
7	21		水	麦茶 マス カット ゼリー	カレーライス キャベツのツナサラダ すまし汁(もやし・なめこ)	牛乳 マカロニきなこ	牛乳 豚肉(もも) ツナ水煮缶 きな粉	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖 マカ ロニ	たまねぎ にんじん にんにく トマト ピューレー キャベ ツ もやし なめこ	水 コンソメ カレー 粉 中濃ソース み りん 食塩 酢 しょ うゆ かつおだし汁	Ene. : 467kcal P : 19g F : 16.1g C : 67.2g Ca : 260mg 食塩相当量 : 1g
8	22		木	麦茶 コーン クッキー	ごはん 鮭の野菜あんかけ チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(玉ねぎ・ごぼう) オレンジ	牛乳 豆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) 豆乳	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも ホットケーキ粉 あ げ油	たまねぎ にんじん チンゲンサイ ごぼ う オレンジ	かつおだし汁 食塩 しょうゆ 水 かつ お・昆布だし汁	Ene. : 456kcal P : 20.2g F : 14.3g C : 66.4g Ca : 295mg 食塩相当量 : 1.3g
9	23		金	麦茶 キラキラ コーンのお 星さま	ロールパン 鶏むねのトマト缶煮込み ポイル野菜 豆乳ポタージュ(にんじん・ベーコン) マスカットゼリー	牛乳 ひじきと昆布のおにぎり	牛乳 鶏むね肉 ベーコン 豆乳	ロールパン 油 砂糖 マスカットゼ リー 米	たまねぎ トマト缶 ブロッコリー にん じん クリームコー ン ひじき 刻み昆 布	コンソメ 水 しょう ゆ 酒 食塩 かつ おだし汁	Ene. : 460kcal P : 21.2g F : 17.2g C : 60.3g Ca : 263mg 食塩相当量 : 1.4g
10	24		土	麦茶 マス カット ゼリー	ドライカレー ごはん かぼちゃサラダ コンソメスープ	牛乳 りんご蒸しパン	牛乳 豚肉	米 砂糖 りんご 蒸しパン	トマトピューレ たま ねぎ かぼちゃ	食塩 ケチャップ ウスターソース 野 菜カレー 酢	Ene. : 591kcal P : 17.9g F : 9.02g C : 35.3g Ca : 136.2mg 食塩相当量 : 0.82g
12	26		月	麦茶 ミレー ビス ケット	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(かぼちゃ・キャベツ)	牛乳 米粉のケーキ	牛乳 豚肉(もも) かつお節 米みそ (淡色辛みそ) 豆乳	米 砂糖 油 米粉 片栗粉	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ キャベツ	しょうゆ 酒 かつ お・昆布だし汁 ベーキングパウ ダー	Ene. : 449kcal P : 18.2g F : 16g C : 62.3g Ca : 275mg 食塩相当量 : 1.2g
13	27		火	麦茶 塩せん べい	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(だいこん・ごぼう)	牛乳 コーン蒸しパン	牛乳 生揚げ 豚 ひき肉 米みそ(淡 色辛みそ) 豆乳	米 油 砂糖 片栗粉 白いりごま ホットケーキ粉	にんじん たまねぎ きゅうり だいこん ごぼう 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. : 464kcal P : 18.2g F : 17.4g C : 63.2g Ca : 345mg 食塩相当量 : 1.4g
14	28		水	麦茶 マス カット ゼリー	昆布とゆかりのごはん かれの味噌豆乳チーズ焼き なすの甘辛炒め すまし汁(じゃがいも・油揚げ) バナナ	牛乳 豆乳くずもち(いちごジャム) おこめリング	牛乳 かわいい 米 みそ(淡色辛みそ) 豆乳チーズ 油揚 げ 豆乳	米 砂糖 油 じゃ がいも 片栗粉 い ちごジャム おこめ リング	塩昆布 たまねぎ にんじん なす パ ナナ	しそふりかけ 酒 食塩 みりん しょう ゆ かつおだし汁	Ene. : 460kcal P : 20.1g F : 13.6g C : 68.5g Ca : 333mg 食塩相当量 : 1.4g
16	郷土料理	大分県・青森県	金	麦茶 キラキラ コーンのお 星さま	ごはん とり天 こねり すまし汁(にんじん・こまつな)	牛乳 昆布入りがっばらもち	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 米粉 片栗粉 あげ油 油 砂糖 白いりごま	しょうが なす ピー マン コーン にん じん こまつな 刻 み昆布	しょうゆ 酒 水 か つおだし汁 食塩	Ene. : 477kcal P : 17.2g F : 17.9g C : 65.3g Ca : 266mg 食塩相当量 : 1.2g
30	特別食	金		麦茶 キラキラ コーンのお 星さま	カエルさんライス 鶏のから揚げ(塩昆布) こまつなのコーン炒め みそ汁(玉ねぎ・なす) メロン	牛乳 かたつむりパン(米粉)	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) 絹ごし豆腐	米 片栗粉 あげ 油 砂糖 米粉	あおのり 干しぶど う にんじん しょう が 塩昆布 こまつ な コーン たまね ぎ なす メロン	炊き込みわかめ 酒 しょうゆ かつ お・昆布だし汁 食 塩 ベーキングパ ウダー ココア	Ene. : 527kcal P : 18.9g F : 19.1g C : 74.5g Ca : 320mg 食塩相当量 : 1.6g

給食MEMO

はじめに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れますように。また"かたつむりさん"も登場予定です。お楽しみに。
 <今月の郷土料理:16(金)>お昼は大分県の「とり天、こねり」・おやつは青森県の「がっばらもち」をアレンジした献立を提供予定です。"こねり"はなすとピーマンを炒め味噌味のとろみをつけて、"がっばらもち"は米粉をベースに作ります。お友だちと仲良く楽しく食べてくださいね。
 ※6月は"食育強化月間"です。弊社は"昆布"をテーマ食材としています。"出汁"以外でも、昆布製品を多めに取り入れています。給食を通して"こんぶあった〜?"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、食材ははじめ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。☆

目標値		月平均値	
Ene.(エネルギー)	475kcal		464kcal
P(タンパク)	19g		18.9g
F(脂質)	13.2g		16.1g
C(炭水化物)	70.1g		65.9g
Ca(カルシウム)	225mg		287mg
食塩相当量	1.5g		1.3g