

6月 給食献立表

令和 5年

博愛保育園

日 曜	昼 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱やかとなる	緑：調子をとのえる	三歳以上児 エネルギー 1日分	三歳未満児 エネルギー 1日分
1 木	じゃこ入りわかめごはん 鶏肉ののりし薫 コーンサラダ じゃが芋とさやえんどうの味噌汁	牛乳 ふかし芋 牛乳 キャロットケーキ	・しらす干し ・わかめご飯の素 ・若鶏もも肉・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・調整豆乳	・精白米・調合油・ごま油 ・いりごま・じゃがいも ・さつまいも ・ホットケーキミックス	・だいこん・冷凍コーン・キャベツ ・にんじん・さやえんどう	545kcal 1.9g	489kcal 1.4g
2 金	《虫歯予防給食》 ご飯 ししゃものフライ ひじきの豆煮 厚揚げと小松菜の味噌汁	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 しそじゃこおにぎり	・ししゃも生干し ・大豆水煮缶詰・油揚げ ・焼き竹輪・生揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・しらす干し	・精白米・天ぷら粉・パン粉 ・調合油・三温糖・いりごま ・ごま油	・乾ひじき・にんじん・こまつな ・えのきたけ・冷凍くりかぼちゃ ・しその葉	609kcal 2.0g	503kcal 1.5g
5 月	ご飯 鯖のごまみそ焼き 里芋の炒り煮 えのきと白菜のすまし汁	牛乳 お子様せんべい 牛乳 チーズトースト	・さば・淡色辛みそ ・油揚げ・普通牛乳 ・プロセスチーズ	・精白米・三温糖・いりごま ・冷凍さといも ・お子様せんべい・食パン	・だいこん・にんじん・えのきたけ ・はくさい・長ねぎ	550kcal 2.1g	484kcal 1.8g
6 火	ゆかりふりかけ ご飯 ハンバーグ ほうれん草のナムル わかめスープ	牛乳 ベビーせんべい 牛乳 かぼちゃのマフィン	・ハンバーグ ・普通牛乳	・精白米・ごま油・いりごま ・アンパンマンベビーせんべい ・お米でかぼちゃのマフィン	・ゆかり(ふりかけ)・ほうれん草 ・りょくとうもろやし・冷凍コーン ・カットわかめ・たまねぎ	446kcal 1.7g	407kcal 1.4g
7 水	ご飯 肉じゃが いんげんのごま和え 麩とえのきの味噌汁	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 キャロットケーキ	・ふたもも肉・グリーンピース ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・調整豆乳	・精白米・じゃがいも ・しらたき・調合油・三温糖 ・いりごま ・ホットケーキミックス	・たまねぎ・にんじん・さやいんげん ・えのきたけ・青ねぎ ・冷凍くりかぼちゃ	537kcal 1.7g	450kcal 1.3g
8 木	ひじきご飯 かいの煮付け 大根サラダ 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 ふかし芋 牛乳 ピザトースト	・油揚げ・絹ごし豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・プロセスチーズ	・精白米・三温糖・調合油 ・さつまいも・食パン	・乾ひじき・にんじん・だいこん ・きゅうり・冷凍コーン ・カットわかめ・青ねぎ ・トマトケチャップ・たまねぎ ・青ピーマン・トマト	486kcal 2.4g	439kcal 1.8g
9 金	ソース焼きそば ささ身とキャベツのサラダ 毎日トリプシヨグルト	牛乳 蒸し人参 牛乳 和風ツナおにぎり	・ふたもも肉・若鶏ささ身 ・毎日トリプシヨグルト ・普通牛乳 ・まぐろ油漬缶詰	・中華めん・調合油 ・マヨネーズ・精白米	・キャベツ・たまねぎ ・りょくとうもろやし・青ピーマン ・みずな・レモン果汁・にんじん ・こまつな	519kcal 1.4g	441kcal 1.1g
10 土	お弁当	牛乳 お子様せんべい 牛乳 量食べよ	・普通牛乳	・お子様せんべい・量たべよ			
12 月	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き がんもどきの煮物 じゃがいもとキャベツの味噌汁	牛乳 ベビーせんべい 牛乳 ハニーパーン	・若鶏もも肉・がんもどき ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・片栗粉・三温糖 ・ししゃがいも ・アンパンマンベビーせんべい ・食パン・有塩バター ・はちみつ	・マーマレード・はくさい・にんじん ・キャベツ・青ねぎ	538kcal 1.8g	449kcal 1.4g
13 火	しょうが風味炊き込みご飯 鮭の塩焼き 花野菜サラダ 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 粉ふきいも 牛乳 パナナ	・ふたもも肉 ・ぎんざけ・絹ごし豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・なたね油・三温糖 ・じゃがいも	・しょうが・生しいだけ・ふなしめじ ・しその葉・カリフラワー ・ブロッコリー・キャベツ ・冷凍コーン・カットわかめ・青ねぎ ・あおのり・パナナ	503kcal 1.7g	424kcal 1.4g
14 水	マーボー丼 キャベツと人参サラダ みかん缶	牛乳 蒸し人参 牛乳 いももち	・木綿豆腐・ふたひき肉 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・調合油・三温糖 ・片栗粉・なたね油 ・じゃがいも	・にら・キャベツ・冷凍コーン ・カットわかめ・みかん缶詰 ・にんじん	513kcal 1.0g	436kcal 0.8g
15 木	ご飯 赤魚の煮つけ 三色ポン酢和え 豚汁	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 おやつハムライス	・あかうお・かつお節 ・ふたもも肉・淡色辛みそ ・普通牛乳・ローズハム	・精白米・三温糖・調合油	・しょうが・はくさい・ほうれん草 ・にんじん・だいこん・長ねぎ ・冷凍くりかぼちゃ・たまねぎ ・冷凍コーン・グリーンピース ・トマトケチャップ	481kcal 1.7g	426kcal 1.3g
16 金	ご飯 手作りハンバーグ ひじきの和風サラダ 厚揚げと小松菜の味噌汁	牛乳 ふかし芋 牛乳 人参フレンチトースト	・牛ひき肉・ふたひき肉 ・鶏卵・かにかまぼこ ・生揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳・調整豆乳	・精白米・パン粉・いりごま ・マヨネーズ・さつまいも ・食パン・三温糖・有塩バター	・たまねぎ・トマトケチャップ ・乾ひじき・きゅうり・冷凍コーン ・にんじん・こまつな・えのきたけ	630kcal 1.9g	537kcal 1.4g
19 月	《食育の日給食》 ご飯 鯖の味噌煮 切干大根の煮物 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 量食べよ 牛乳 五平餅	・さば・淡色辛みそ ・焼き竹輪・油揚げ ・木綿豆腐・普通牛乳	・精白米・三温糖・片栗粉 ・量たべよ・いりごま	・しょうが・切干しいだいこん ・にんじん・カットわかめ・長ねぎ	568kcal 1.7g	538kcal 1.5g
20 火	きつねうどん 野菜のかき揚げ パン缶	牛乳 粉ふきいも 牛乳 青菜とツナのおにぎり	・蒸しかまぼこ・油揚げ ・焼き竹輪・普通牛乳 ・まぐろ油漬缶詰	・ゆでうどん・三温糖 ・さつまいも・天ぷら粉 ・調合油・じゃがいも・精白米 ・いりごま	・青ねぎ・たまねぎ・にんじん ・青ピーマン・パインアップル缶詰 ・あおのり・こまつな	553kcal 1.8g	449kcal 1.4g
21 水	ご飯 鮭のムニエル 青梗菜の和え物 キャベツと人参のスープ	牛乳 ふかし芋 牛乳 フライドポテト	・ぎんざけ・しらす干し ・普通牛乳	・精白米・薄力粉・有塩バター ・さつまいも・じゃがいも ・片栗粉・調合油	・チンゲンサイ・にんじん・キャベツ ・たまねぎ	458kcal 1.1g	417kcal 0.9g
22 木	ご飯 ミートボール ブロッコリーのおかか和え じゃがいもとキャベツの味噌汁	牛乳 お子様せんべい 牛乳 たい焼き	・ミートボール・かつお節 ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも ・お子様せんべい・たい焼き	・ブロッコリー・にんじん ・冷凍コーン・キャベツ・青ねぎ	519kcal 1.4g	464kcal 1.4g
23 金	ナン キーマカレー トマトときゅうりのおかか和え パナナ	牛乳 蒸し人参 牛乳 みたらし団子	・ふたひき肉・削り節 ・普通牛乳	・ナン・カレールウ・白玉粉 ・三温糖・片栗粉	・たまねぎ・青ピーマン・トマト ・きゅうり・レモン果汁・パナナ ・にんじん	603kcal 2.6g	480kcal 1.9g
24 土	お弁当	牛乳 お子様せんべい 牛乳 量食べよ	・普通牛乳	・お子様せんべい・量たべよ			
26 月	ご飯 国産力ボチャひき肉フライ ひじきとキャベツのサラダ 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 ベビーせんべい 牛乳 パナナスコーン	・国産力ボチャひき肉フライ ・木綿豆腐・淡色辛みそ ・普通牛乳・調整豆乳	・精白米・調合油・三温糖 ・アンパンマンベビーせんべい ・ホットケーキミックス	・乾ひじき・キャベツ・にんじん ・きゅうり・なめこ・青ねぎ・パナナ	524kcal 1.4g	439kcal 1.1g
27 火	《お誕生日給食》 赤飯 鶏肉のブルウェー風 パンパシソーサラダ キャベツのスープ	牛乳 蒸し人参 牛乳 プチケーキ	・あすき・若鶏もも肉 ・若鶏ささ身・普通牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・もち米・ごま ・片栗粉・調合油・三温糖 ・はるさめ ・和風醤油ごまドレッシング ・カステラ	・トマトケチャップ・きゅうり ・レタス・キャベツ・青ねぎ ・にんじん・みかん缶詰	640kcal 1.4g	507kcal 1.1g
28 水	ご飯 かじきとごぼうの煮付け コーンサラダ 厚揚げと大根の味噌汁	牛乳 蒸し人参 牛乳 麩のラスク	・めかじき・生揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・三温糖・調合油 ・ごま油・いりごま ・有塩バター	・ごぼう・しょうが・冷凍コーン ・キャベツ・だいこん・カットわかめ ・青ねぎ・にんじん	464kcal 1.6g	399kcal 1.2g
29 木	ご飯 鮭のカレー照り焼き 大豆の五目煮 玉ねぎとさつま芋の味噌汁	牛乳 量食べよ 牛乳 レーズンスコーン	・さけ・大豆水煮缶詰 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・調整豆乳	・精白米・薄力粉・三温糖 ・生いも板こんにゃく・調合油 ・さつまいも・量たべよ ・ホットケーキミックス	・にんじん・ごぼう・れんこん ・さやいんげん・たまねぎ・青ねぎ ・レーズン	567kcal 1.8g	487kcal 1.5g
30 金	《季節の給食》 ポークカレー コールスローサラダ みかん缶	牛乳 蒸し人参 牛乳 あじさいゼリー	・ふたもも肉・ローズハム ・ウィンナーソーセージ ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも ・カレールウ・マヨネーズ ・あじさいゼリー	・たまねぎ・トマトケチャップ ・冷凍くりかぼちゃ・キャベツ ・冷凍コーン・レッドキャベツ ・にんじん・みかん缶	600kcal 2.3g	487kcal 1.7g

※おやつは上段が午前のおやつです。下段が午後のおやつになります。午前のおやつは3歳未満児までになります。
 ※圖で使用しているハム・ベーコン・ちくわ・かまぼこ・さつま揚げ・かにかまぼこ・コッパン・ビスケットには、卵・乳・乳製品が含まれない食品を使用しています。
 ※食材の仕入れにより、献立が変更になる場合があります。
 ※ご質問等がありましたらお気軽にお問い合わせください。