

# 6月 給食献立表

令和 4年

博愛保育園

日 曜	屋 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：腸子をととのえる	三歳以上児 エネルギー 1日あたり	三歳未満児 エネルギー 1日あたり
1 水	ごはん かじきとごぼうの煮付け ささ身とキャベツのサラダ じゃがいもとさやえんどうの味噌汁	牛乳 りんご 牛乳 小倉ホットケーキ	・めかじき・若鶏ささ身 ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳・ゆで小豆缶詰	・精白米・三温糖・マヨネーズ ・じゃがいも ・ホットケーキミックス ・調合油	・ごぼう・しょうが・キャベツ ・にんじん・みずな・レモン果汁 ・さやえんどう・りんご	560kcal 1.5g	474kcal 1.1g
2 木	中華丼 小松菜と油揚げのお浸し オレンジ	牛乳 パナナ 牛乳 レーズンスコーン	・ぶたもも肉・ごういか ・油揚げ・普通牛乳 ・調整豆乳	・精白米・調合油・片栗粉 ・ホットケーキミックス	・ほくさい・たまねぎ・にんじん ・青ねぎ・乾しいたけ・こまつな ・オレンジ・パナナ・レーズン	490kcal 1.1g	431kcal 0.8g
3 金	《虫歯予防給食》 ごはん ししゃものフライ れんこんチップ 五目豆煮 厚揚げと小松菜の味噌汁	牛乳 蒸し人参 牛乳 おかかおにぎり	・ししゃも生干し ・大豆水煮缶詰・生揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・かつお節	・精白米・天ぷら粉・パン粉 ・調合油・生いも板こんにやく ・三温糖	・れんこん・ごぼう・乾しいたけ ・こまつな・えのきたけ・にんじん	625kcal 1.7g	492kcal 1.2g
6 月	ごはん ふりかけ 鯖の塩焼き いんげんとササミのごまネーズ和え 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 おいもの蒸しパン	・さば・若鶏ささ身 ・木綿豆腐・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・いりごま ・マヨネーズ ・ホットケーキミックス ・さつまいも・三温糖	・さやいんげん・にんじん ・ゆでなめこ・青ねぎ ・冷凍くりかぼちゃ	520kcal 1.5g	437kcal 1.1g
7 火	ごはん 手作りハンバーグ スナックエンドウ(添え) ピーマンとじゃが芋のきんぴら 麩とえのきの味噌汁	牛乳 りんご 牛乳 パナナ	・牛ひき肉・ぶたひき肉 ・鶏卵・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・パン粉・マヨネーズ ・じゃがいも・調合油・三温糖 ・いりごま	・たまねぎ・トマトケチャップ ・マッシュルーム水煮缶 ・トマトケチャップ・くりかぼちゃ ・にんじん・えのきたけ・青ねぎ ・りんご・バナナ	528kcal 1.3g	437kcal 1.0g
8 水	ロールパン ポークビーンズ フロッキーのごま和え りんご	牛乳 ハードビスケット 牛乳 和風ツナおにぎり	・ぶたもも肉・大豆水煮缶詰 ・普通牛乳 ・まくろ水煮缶詰	・ロールパン・じゃがいも ・調合油・三温糖・いりごま ・ハードビスケット・精白米	・たまねぎ・にんじん ・マッシュルーム水煮缶 ・トマトケチャップ・フロッキー ・りんご・こまつな	485kcal 1.6g	448kcal 1.3g
9 木	わかめごはん かわいのお付け 豆腐サラダ 大根とあげの味噌汁	牛乳 パナナ 牛乳 マーメレードマフィン	・わかめご飯の素 ・木綿豆腐・油揚げ ・普通牛乳 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・調整豆乳	・精白米・三温糖・ごま油 ・ホットケーキミックス ・調合油	・ほうれんそう・キャベツ・にんじん ・きゅうり・冷凍コーン・だいこん ・青ねぎ・バナナ・マーメレード	525kcal 1.6g	478kcal 1.2g
10 金	《季節の給食》 ポークカレー コールスローサラダ オレンジ	牛乳 ふかし芋 牛乳 あじさいゼリー	・ぶたもも肉 ・ウインナーソーセージ ・ロースハム・普通牛乳	・精白米・じゃがいも ・カレーパウダー・マヨネーズ ・さつまいも・あじさいゼリー	・たまねぎ・にんじん ・マッシュルーム水煮缶 ・キャベツ・レッドキャベツ ・冷凍コーン・オレンジ	562kcal 2.1g	495kcal 1.6g
11 土		牛乳 お子様せんべい 牛乳 ハードビスケット	・普通牛乳	・お子様せんべい ・ハードビスケット			
13 月	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き チンゲン菜の炒め煮 キャベツと人参のスープ	牛乳 パナナ 牛乳 ジャムサンド	・若鶏もも肉・淡色辛みそ ・しらす干し・油揚げ ・普通牛乳	・精白米・いりごま・三温糖 ・ごま油・食パン	・チンゲンサイ・にんじん・キャベツ ・たまねぎ・バナナ・いちごジャム	550kcal 1.8g	473kcal 1.3g
14 火	ごはん 鮭のムニエル スティックきゅうり 小松菜のサラダ 厚揚げとごぼうの味噌汁	牛乳 蒸し人参 牛乳 パナナのヨーグルト和え	・ぎんざけ・ベーコン ・生揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳 ・ブルーヨーグルト	・精白米・薄力粉・有塩バター ・マヨネーズ・いりごま	・きゅうり・こまつな ・りょくとうもろこし・ごぼう・青ねぎ ・にんじん・みかん缶詰 ・パインアップル缶詰・バナナ	511kcal 1.5g	425kcal 1.2g
15 水	きつねうどん 野菜のかき揚げ パイン缶	牛乳 りんご 牛乳 ゆかりおにぎり	・蒸しかまぼこ・油揚げ ・焼き竹輪・普通牛乳	・うどん・三温糖・さつまいも ・天ぷら粉・調合油・精白米	・こねぎ・たまねぎ・にんじん ・青ピーマン・パインアップル缶詰 ・りんご・ゆかり(ふりかけ)	633kcal 3.6g	508kcal 2.6g
16 木	ごはん 回鍋肉 ほうれん草と人参のごま和え わかめスープ(玉ねぎ)	牛乳 ふかし芋 牛乳 人参フレンチトースト	・ぶたもも肉・淡色辛みそ ・普通牛乳・調整豆乳	・精白米・調合油・三温糖 ・いりごま・さつまいも ・食パン・有塩バター	・たまねぎ・にんじん・キャベツ ・青ピーマン・ほうれんそう ・カットわかめ	541kcal 1.4g	472kcal 1.1g
17 金	《食育の日：郷土料理給食》 さばそうめん きゅうりとちりめんのかき揚げ オレンジ	牛乳 りんご 牛乳 豆腐ドーナツ	・さば・蒸しかまぼこ ・しらす干し・普通牛乳 ・木綿豆腐	・そうめん・三温糖・薄力粉 ・調合油	・きゅうり・カットわかめ・オレンジ ・りんご	445kcal 2.3g	482kcal 2.2g
20 月	ごはん 赤魚の煮つけ 春雨サラダ 豆腐とあげの味噌汁	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 米粉のケーキ	・あかつお・木綿豆腐 ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳・調整豆乳	・精白米・三温糖・ほろさめ ・米粉・調合油	・なす・しょうが・にんじん ・きゅうり・冷凍コーン・青ねぎ ・冷凍くりかぼちゃ	528kcal 1.7g	455kcal 1.3g
21 火	ひじきごはん 照り焼きチキン 花野菜サラダ じゃが芋とわかめの味噌汁	牛乳 パナナ 牛乳 蒸しパン	・若鶏もも肉・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・三温糖・調合油 ・なたね油・じゃがいも ・ホットケーキミックス	・にんじん・乾しいたけ・乾ひじき ・しょうが・カリフラワー ・フロッキー・キャベツ ・ゆで冷凍スイートコーン・たまねぎ ・青ねぎ・バナナ・レーズン	516kcal 1.7g	464kcal 1.2g
22 水	ごはん 厚揚げの中華風煮 青梗菜の和え物 麩とわかめの味噌汁 りんご	牛乳 蒸し人参 牛乳 パナナスコーン	・生揚げ・ぶたひき肉 ・しらす干し・淡色辛みそ ・普通牛乳・調整豆乳	・精白米・調合油・三温糖 ・片栗粉 ・ホットケーキミックス	・たまねぎ・たけのこ水煮缶詰 ・生しいたけ・青ねぎ・しょうが ・チンゲンサイ・カットわかめ ・りんご・にんじん・バナナ	543kcal 1.9g	435kcal 1.4g
23 木	ごはん ゆかりふりかけ タラのムニエル 鶏肉と里芋の煮物 白菜スープ	牛乳 ふかし芋 牛乳 チーズトースト	・たら・若鶏もも肉 ・ベーコン・普通牛乳 ・フロセチース	・精白米・薄力粉・有塩バター ・冷凍さといも・三温糖 ・ほろさめ・さつまいも ・食パン	・ゆかり(ふりかけ)・にんじん ・さやいんげん・ほくさい・たまねぎ	541kcal 1.7g	473kcal 1.3g
24 金	ナポリタンスパゲティ ひじきとキャベツのサラダ チンゲン菜のコンソメスープ ソフール元気ヨーグルト	牛乳 りんご 牛乳 焼きおにぎり	・ウインナーソーセージ ・ソフール・普通牛乳 ・淡色辛みそ	・マカロニ・スパゲティ ・調合油・三温糖・じゃがいも ・精白米	・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ・トマトケチャップ・乾ひじき ・キャベツ・きゅうり・チンゲンサイ ・りんご	545kcal 1.7g	462kcal 1.3g
25 土		牛乳 お子様せんべい 牛乳 ハードビスケット	・普通牛乳	・お子様せんべい ・ハードビスケット			
27 月	ごはん あじの塩焼き 里芋の炒り煮 白菜と豚肉の味噌汁	牛乳 パナナ 牛乳 ホットドッグ	・あじ・油揚げ ・ぶたもも肉 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・ウインナーソーセージ	・精白米・冷凍さといも ・三温糖・ロールパン・調合油	・だいこん・にんじん・ほくさい ・バナナ・キャベツ ・トマトケチャップ	556kcal 2.1g	477kcal 1.5g
28 火	《お誕生日給食》 赤飯 鶏肉の竜田揚げ フロッキーのじゃこ和え オニオンスープ	牛乳 りんご 牛乳 マーメレードマフィン	・あずき・若鶏もも肉 ・しらす干し・ベーコン ・普通牛乳・調整豆乳 ・ホイップクリーム	・精白米・もち米・ごま ・片栗粉・調合油・ごま油 ・ホットケーキミックス	・しょうが・フロッキー・にんじん ・たまねぎ・こまつな・りんご ・マーメレード	668kcal 1.6g	534kcal 1.2g
29 水	ごはん 鮭のつけ焼き ひじきの和風サラダ 豆腐とあげの味噌汁 パイン缶	牛乳 りんご 牛乳 きんぴらおにぎり	・さば・かにかまぼこ ・木綿豆腐・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・調合油・三温糖 ・木綿豆腐・油揚げ ・マヨネーズ・ごま油	・乾ひじき・きゅうり・冷凍コーン ・にんじん・青ねぎ ・パインアップル缶詰・りんご ・ごぼう	597kcal 1.7g	487kcal 1.3g
30 木	枝豆とじゃこのごはん ミートボール(ケチャップ) 大豆サラダ 玉ねぎとあげの味噌汁	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 ハニーパン	・しらす干し ・ミートボール ・大豆水煮缶詰・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・マヨネーズ・食パン ・有塩バター・はちみつ	・冷凍えだまめ・にんじん・キャベツ ・きゅうり・レーズン・たまねぎ ・青ねぎ・カットわかめ ・冷凍くりかぼちゃ	555kcal 2.0g	493kcal 1.5g

※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・かにかまぼこは、コッパン、ビスケット、卵・小麦・乳が含まれてい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。  
 ※毎週火曜日はかみかみデーです。  
 ※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。