

2023年

## 6月 給食献立表

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	その他
1	木	麦ごはん(未満児用) みそ汁(たまねぎ)(未満児用) 豚肉の生姜焼き 小松菜としらすのごま和え	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) スキムミルク かぼちゃと豆腐の米粉ケキ	牛乳・塩わかめ・豚肉・しらす干し・脱脂粉乳・木綿豆腐・豆乳	精白米・押麦・植物油・すりごま・三温糖・米粉	れんげ・たまねぎ・しょうが・にんじん・こまつな・もやし・かぼちゃ	煮干しだし・米みそ・麦みそ・清酒・みりん・濃口しょうゆ・ペーキングパウダー・バナネゼッセン
2	金	十六穀米ごはん あじさい揚げ レタス(12g) 季節の具たくさんみそ汁	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク きな粉蒸しパン	牛乳・プロテスターズ・白身魚・鶏卵・油揚げ・脱脂粉乳・きな粉・豆乳	精白米・赤米・小麦粉・揚げ油・ホットケーキミックス・黒砂糖	冷凍ホーロン・にんじん・冷凍グリーンピース・レタス・キャベツ・たまねぎ・もやし・青ねぎ・干しぶどう	食塩・白ワイン・煮干しだし・米みそ・麦みそ
3	土	ツナとトマトのスパゲティ バナナ(75g)	もも(缶)30g(未満児) 豆乳 カステラ	まぐろ油漬缶・あさり水煮缶・調整豆乳	スパゲティ・植物油・カステラ	もも缶・たまねぎ・にんじん・トマト缶・しめじ・ピーマン・バナナ	食塩・コンソメ・濃口しょうゆ
5	月	麦ごはん(未満児用) カレー ハワイアンサラダ	牛乳(未満児) メロン60g(未満児) スキムミルク オレンジ(75g) クラッカー(15g)	牛乳・牛肉・脱脂粉乳	精白米・押麦・じゃがいも・カレー・なたね油・植物油・三温糖・クラッカー	もも・たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・キャベツ・パイナップル缶・きゅうり・パセリ・オレゴン	鳥がらだし・食塩(塩もみ用)・食塩・食酢
6	火	麦ごはん(未満児用) 魚の竜田揚げ レタス(12g) だいこんのみそ汁(スキム入り)	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク ホットケーキ	牛乳・魚・塩わかめ・脱脂粉乳・鶏卵	精白米・押麦・片栗粉・揚げ油・小麦粉・三温糖・バター・植物油	パイナップル缶・しょうが・レタス・だいこん・えのきたけ・にんじん	みりん・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・ペーキングパウダー
7	水	ロールパン(未満児用) ローストチキン ゆでいんげん トマトスープ(かぼちゃ)	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) スキムミルク ヨーグルトぼうろ いりいりこ	牛乳・鶏もも・豚肉・脱脂粉乳・プレーンヨーグルト・煮干し	ロールパン・植物油・バター・三温糖・小麦粉・片栗粉	れんげ・さやいんげん・トマト・キャベツ・かぼちゃ・にんじん・セロリ・パセリ	食塩・濃口しょうゆ・白ワイン・鳥がらだし・ローリエ・ペーキングパウダー
8	木	麦ごはん(未満児用) 清汁(白玉ふ・たまねぎ)(未満児用) 魚の照り焼き トマト(32g) じゃがいもの炒め煮	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 豆乳 チーズボール	牛乳・魚・豚肉・調整豆乳・鶏卵・粉チーズ	せんべい・精白米・押麦・白玉ふ・三温糖・植物油・じゃがいも・ホットケーキミックス・揚げ油	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・しょうが・トマト・冷凍グリーンピース	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・みりん
9	金	麦ごはん(未満児用) 豆腐と鶏肉のみそ炒め 清汁(かまぼこ)	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク シリアルスコーン	牛乳・鶏肉・木綿豆腐・かまぼこ・塩わかめ・脱脂粉乳	精白米・押麦・植物油・コーンフレーク・ホットケーキミックス	バナナ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・えのきたけ・干しぶどう	米みそ・みりん・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩
10	土	炒めそば 飲むヨーグルト	みかん(缶)(未満児) 豆乳 キウイフルーツ(50g) ビスケット	豚肉・かまぼこ・ドリンクヨーグルト・調整豆乳	中華めん・植物油・ビスケット	みかん缶・キャベツ・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・青ねぎ・しょうが・キウイフルーツ	中華スープの素・食塩・中華ソース・トマトケチャップ
12	月	麦ごはん(未満児用) かみかみバーグ マカロニのケチャップ炒め 五目みそ汁	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク オレンジゼリー クッキー(15g)	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉・ひじき・油揚げ・脱脂粉乳・粉寒天	せんべい・精白米・押麦・植物油・パン粉・マロロ・じゃがいも・三温糖・クッキー	たまねぎ・ホーロン缶・ごぼう・にんじん・青ねぎ・みかんジュース・みかん缶	濃口しょうゆ・食塩・トマトケチャップ・コンソメ・煮干しだし・米みそ・麦みそ
13	火	麦ごはん(未満児用) 八宝菜 清汁(豆腐)	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 豆乳 シュガートースト 野菜こんぶ	牛乳・豚肉・木綿豆腐・塩わかめ・調整豆乳・野菜昆布	精白米・押麦・植物油・ごま油・片栗粉・食パン・ニュー糖・無塩バター	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・ゆでたけのこ・乾しいたけ・しょうが・えのきたけ	食塩・清酒・濃口しょうゆ・中華スープの素・かつお昆布だし
14	水	食パン 白身魚の焼カレー風 ベーコンスープ 食パン(未満児用)	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) ホワイトミルク メロン(85g) せんべい	牛乳・白身魚・ビザチース・ベーコン・脱脂粉乳	ウエハース・食パン・小麦粉・植物油・カレー粉・じゃがいも・せんべい・食パン	たまねぎ・にんじん・ピーマン・オクラ・モン	食塩・白ワイン・トマトケチャップ・鳥がらだし・乳酸菌飲料(希釈)
15	木	焼き肉パスタ ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) メロン60g(未満児) スキムミルク オレンジ(75g) クラッカー(15g)	牛乳・豚肉・加糖ヨーグルト・脱脂粉乳	スパゲティ・植物油・三温糖・すりごま・クラッカー	もも・たまねぎ・にんじん・ピーマン・しめじ・キャベツ・にんにく・しょうが・れんげ	濃口しょうゆ・みりん・清酒

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(レチノール当量:RE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
今月の平均栄養量	498	20.6	13.5	362	2.3	184	0.35	0.56	23	4.7	1.9
保育所(園)における給与栄養量の目標	470	15~23	10~15	220	2.3(~10)	200(~300)	0.25	0.30	20	3.5以上	1.9未満

2023年

## 6月 給食献立表

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	その他
19 ・ 30	月	麦ごはん(未満児用) 厚揚げの煮付 わかめスープ(えのきたけ)	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク にんじんゼリー サブレ	牛乳・牛肉・厚揚げ・ 塩わかめ・脱脂粉乳・ 粉寒天	カエウス・精白米・押麦・ じゃがいも・植物油・ 三温糖・ごま油・サブレ	にんじん・さやいんげん・え のきたけ・青ねぎ・レモン(汁 使用)	煮干しだし・みりん・濃 口しょうゆ・鳥がらだ し・食塩・白リン

【食材納入業者】※敬称略

野菜・果物……………岩崎青果、松村商店  
魚……………マキイ  
肉類……………肉の山形屋

牛乳……………渡辺乳販  
パン……………サイラー  
缶詰・乾物・調味料ほか……………生野食品