



6月給食献立予定表



三谷こども園

日	時間帯	献立	材 料 名			
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01月	午前おやつ	ビスケット ご飯 鶏肉のレモンソース 里芋の煮物 枝豆 味噌汁 果物	米 片栗粉、砂糖、油 里芋、砂糖	鶏肉 油揚げ、味噌	レモン 青のり 枝豆 えのき、切り干し大根、ねぎ オレシジ	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	バナナケーキ ミルク	ホットケーキミックス	スキムミルク	バナナ	
02火	午前おやつ	チーズ 和風ちゃんぽんめん ほうれん草のフレーク和え 果物	中華めん	豚肉、卵、かまぼこ まкруフレーク	玉ねぎ、キャベツ、もやし、人参、生薑、ねぎ ほうれん草 バナナ	しょうゆ、中華だしの素 しょうゆ
	午後おやつ	パピージュ ミルク	パピージュ	スキムミルク		
03水	午前おやつ	乳ボーロ かじらアイス ピーマンソテー 果物	米、じゃが芋、油 砂糖、ごま、油	牛肉、スキムミルク、チーズ ちりめんじゃこ	玉ねぎ、しめじ、人参、グリーンピース ピーマン オレシジ	かじら しょうゆ
	午後おやつ	ゼリー				
04木	午前おやつ	ビスケット パン 白身魚のムニエル かぼちゃサラダ ミニトマト ココロスープ 果物	パン から揚げ粉、片栗粉、油 マヨネーズ	メルルーサ	かぼちゃ、きゅうり、コーン ミニトマト 玉ねぎ、アスパラ パイナップル	コンソメ
	午後おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
05金	午前おやつ	バナナ 炊き込みご飯 蒸したんこ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁 果物	米 パン粉 麩	鶏肉、かまぼこ、ツナ缶 豚ミンチ かつお節 味噌、油揚げ	バナナ 人参、しめじ、グリーンピース、干しいたげ 玉ねぎ ブロッコリー わかめ、ねぎ オレシジ	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	まがりせんべい ミルク		スキムミルク		
6十	軽食	サンドイッチ チーズ・果物	食パン、マヨネーズ、バター	卵、ハム チーズ	いちごジャム、きゅうり	
08月	午前おやつ	ビスケット ご飯 さばの稲田あげ バイクドじゃが ほうれん草の白和え むらも汁 果物	米 片栗粉、砂糖、油 じゃが芋、油 ごま、砂糖	さば	生薑	しょうゆ
	午後おやつ	マカロニのあべがわ ミルク	マカロニ、砂糖	木綿豆腐 卵、味噌	ほうれん草、ひじき ねぎ オレシジ	しょうゆ
09火	午前おやつ	ビスケット かやくうどん きゅうりのコトコト 果物	うどん 砂糖、ごま	鶏肉、かまぼこ	白菜、玉ねぎ、人参、ねぎ きゅうり バナナ	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	パン ミルク		スキムミルク		
10水	午前おやつ	チーズ キツアビソバ キャベツとハムのごま酢あえ わかめスープ 果物	米、ごま、油、ごま油 砂糖、ごま	鶏ミンチ、豚ミンチ、卵 ハム、ちりめんじゃこ	小松菜、もやし、人参、生薑 キャベツ 玉ねぎ、しめじ、わかめ オレシジ	焼き肉のたれ、しょうゆ 酢、しょうゆ コンソメ
	午後おやつ	浦氏ハイ カルピスミルク		カルピス、スキムミルク		
11木	午前おやつ	ビスケット パン ジャーマンポテト ポイル野菜 パンフキンスープ 果物	パン 小麦粉、パン粉、油 じゃが芋 マヨネーズ	豚肉 ベーコン	玉ねぎ きゅうり、きゅうり かぼちゃ パイナップル	ケチャップ シチュール
	午後おやつ	おにぎり	米	生鮭		
12金	午前おやつ	バナナ ピラライス しゅうまい 春雨スープ 果物	米、油 干しとうめん、片栗粉、砂糖、ごま油 春雨	牛肉、卵 豚ミンチ	バナナ 玉ねぎ、人参、グリーンピース 玉ねぎ、生薑 もやし、えのき オレシジ	しょうゆ しょうゆ 中華だしの素
	午後おやつ	プリン		スキムミルク		
13土	軽食	うどん チーズ・果物	干しうどん	かまぼこ、卵 チーズ	ねぎ	しょうゆ
	15月	ビスケット ご飯 焼き魚 きんぴらごぼう きゅうりとささ身のごま酢あえ 味噌汁 果物	米	銀鮭	ごぼう、人参 きゅうり ねぎ オレシジ 青のり	しょうゆ 酢、しょうゆ
16火	午前おやつ	チーズ 中華そば キャベツの味噌マヨネーズ和え 果物	中華めん、油 マヨネーズ、砂糖	豚肉、卵、かまぼこ ちくわ、味噌	もやし、人参、わかめ、ねぎ キャベツ、コーン バナナ	しょうゆ、中華だしの素
	午後おやつ	マニワオ ミルク	ホットケーキミックス、黒糖、油	卵、スキムミルク スキムミルク		しょうゆ

日	時間帯	献立	材 料 名			
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
17水	午前おやつ	乳ボーロ ご飯 鶏のからあげ ポイル野菜 ミニトマト 味噌汁 果物	米 片栗粉、油、砂糖 マヨネーズ	鶏肉	生薑 キャベツ、きゅうり ミニトマト 玉ねぎ、しめじ、切り干し大根、ねぎ オレシジ	しょうゆ
	午後おやつ	ムーンライト ミルク		スキムミルク		
18木	午前おやつ	ビスケット パン ハンバーグ 人参グラッセ ブロッコリー コーンスープ 果物	パン パン粉、油 砂糖 マヨネーズ	豚ミンチ、牛ミンチ、卵 バター	玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン パイナップル バナナ	ケチャップ シチュール
	午後おやつ	バナナヨーグルト		ヨーグルト		
19金	午前おやつ	バナナ 親子丼 ほうれん草のりんご和え 味噌汁 果物	米、砂糖 ごま	卵、鶏肉、かまぼこ	バナナ 玉ねぎ、人参、干しいたげ、ねぎ ほうれん草、りんご ねぎ、わかめ オレシジ	しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	マフィン ミルク	マフィン	スキムミルク		
20十	軽食	うどん チーズ・果物	干しうどん	かまぼこ、卵 チーズ	ねぎ	しょうゆ
22月	午前おやつ	ビスケット ご飯 牛肉とごぼうのしくれ煮 きゅうりとわかめの酢の物 チーズ 味噌汁 果物	米 砂糖 砂糖、ごま	牛肉 かにかま チーズ 味噌	ごぼう、えのき きゅうり、わかめ 切り干し大根、ねぎ オレシジ	しょうゆ 酢、しょうゆ
	午後おやつ	ゴージャス ミルク	ゴージャス	スキムミルク		
23火	午前おやつ	乳ボーロ きつねうどん じゃこの南蛮揚げ 果物	うどん、砂糖 油、砂糖	油揚げ、卵、かまぼこ かえりじゃこ	人参、ねぎ、わかめ バナナ	しょうゆ 酢、しょうゆ
	午後おやつ	天使のトースト ミルク	食パン、グラニュー糖	チーズ スキムミルク チーズ		
24水	午前おやつ	チーズ ご飯 豚肉のもやし炒め きのこオムレツ 人参のきんぴら 味噌汁 果物	米 ごま油、ごま、砂糖、油 油	豚肉 卵 ちくわ 絹ごし豆腐、味噌	もやし、玉ねぎ、ねぎ しめじ 人参、いんげん えのき、ねぎ オレシジ	酢、しょうゆ ケチャップ しょうゆ
	午後おやつ	ブルーチーズ パン		ブルーチーズ、牛乳		
25木	午前おやつ	ビスケット パン 白身魚のフライ キャベツのごまドレッシング ミニトマト 切り干し大根のクリーム煮 果物	パン 小麦粉、パン粉、油、マヨネーズ ごまドレッシング	メルルーサ	キャベツ、コーン ミニトマト 切り干し大根、人参、生薑 パイナップル	ケチャップ シチュール
	午後おやつ	豆腐団子	白玉粉、だんご粉、砂糖	絹ごし豆腐、きな粉		
26金	午前おやつ	バナナ ハヤシライス ピーマンソテー 果物	米、じゃが芋、油 ごま、砂糖	牛肉、スキムミルク、チーズ ちりめんじゃこ	バナナ 玉ねぎ、ホーランド豆腐、人参、しめじ、グリーンピース ピーマン オレシジ	ハヤシラウ しょうゆ
	午後おやつ	まがりせんべい ミルク		スキムミルク		
27十	軽食	うどん チーズ・果物	干しうどん	かまぼこ、卵 チーズ	ねぎ	しょうゆ
29月	午前おやつ	乳ボーロ ピラ スティック野菜 卵スープ 果物	米 マヨネーズ	ベーコン、むきえび	玉ねぎ、人参、コーン 大根、きゅうり、人参 わかめ オレシジ	コンソメ 中華だしの素
	午後おやつ	ラスク ミルク	パン、砂糖、油	スキムミルク		
30火	午前おやつ	ビスケット お子横断線 ★ふりかけご飯 ★えびフライ ★ポイル野菜 ★スバグティ ★味噌汁 ★乳酸菌飲料 ★果物 浦氏ハイ ミルク	米 小麦粉、パン粉、油、マヨネーズ マヨネーズ スバグティ 麩	えび	キャベツ、きゅうり 玉ねぎ、ホーランド豆腐 えのき、ねぎ オレシジ	ケチャップ ケチャップ、コンソメ
	午後おやつ			スキムミルク		

《今月の目標》 食べる前の手洗いを忘れずにしよう！！

※ 献立及び材料は、都合により変更する場合があります。



* 1か月平均栄養量 (幼児・おやつを含む) *	エネルギー	kcal	鉄	g
	たんぱく質	g	カルシウム	mg
	脂質	g	ビタミンC	mg
	塩分	g	食物繊維	g

