

令和5年 6月 給食献立表



さくら保育園

日	曜日	朝おやつ	献立名	午後おやつ
1	木	チーズ	レーズンパン アジフライ (アジ・酒・パン粉・小麦粉・卵・ソース) マセドアンサラダ (じゃが芋・人参・きゅうり・ハム・トマト・酢・砂糖・塩) しめじのスープ (しめじ・人参・玉ねぎ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	おからマフィン (おから・ホットケーキミックス・砂糖・卵・バター・ベーキングパウダー・牛乳) スキムミルク (脱脂粉乳)
2	金	ヨーグルト	ごはん 根菜ハンバーグ (豚肉・人参・玉ねぎ・れんこん・ごぼう・卵・パン粉・醤油・みりん・砂糖・片栗粉) ばんさんすう (春雨・人参・ハム・きゅうり・卵・ごま・砂糖・醤油・酢・ごま油) 和風野菜スープ (人参・玉葱・キャベツ・葱・かつお節・醤油・かつおだし・さばだし)	フルーツポンチ (もも缶・みかん缶・パイン缶・粉寒天・砂糖・砂糖・シロップ)
3	土			
5	月	もも缶	ごはん 鶏のさっぱり煮 (鶏肉・醤油・酢・みりん・砂糖・酒) 野菜の和風和え (人参・きゃべつ・しらす・きゅうり・かつお節・マヨネーズ・醤油) なめこのみそ汁 (なめこ・人参・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	メロンパン風トースト (食パン・バター・砂糖・小麦粉・グラニュー糖・ベーキングパウダー) 牛乳
6	火	飲むヨーグルト	雑炊 (ごはん・シーチキン・人参・大根・しいたけ・白菜・えのき・葱・醤油・酒・みりん・かつおだし・さばだし) 切干大根サラダ (切干大根・人参・ハム・きゅうり・コーン・マヨネーズ・醤油) チーズ・たたききゅうり(きゅうり・塩)・たくあん	塩焼きそば (やしそば・キャベツ・ピーマン・人参・玉ねぎ・ごま油・中華だし) 麦茶
7	水	ソーセージ	チャンポン麺 (ラーメン・かまぼこ・人参・玉ねぎ・豚肉・キャベツ・コーン・さやえんどう・鶏ガラ・醤油・片栗粉) チーズかまぼこ バナナ	ベイクドチーズケーキ (小麦粉・卵・クリームチーズ・砂糖・生クリーム・レモン汁) スキムミルク(脱脂粉乳)
8	木	ヨーグルト	食パン スコッチエッグ (豚肉・じゃが芋・うずらの卵・小麦粉・卵・パン粉・ケチャップ・ソース・砂糖) キャベツの中華サラダ (キャベツ・人参・きゅうり・春雨・すりごま・酢・砂糖・醤油・ごま油) えのきのスープ (えのき・人参・玉ねぎ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	いなりずし (ごはん・人参・油揚げ・ごま・醤油・みりん・砂糖) 麦茶
9	金	バナナ	ハヤシライス (ごはん・玉ねぎ・人参・じゃが芋・牛肉・ハヤシルウ) 竹輪のマリネ(ちくわ・玉ねぎ・人参・パセリ・砂糖・酢・塩) ミニトマト・チーズ	フルーツヨーグルト (ヨーグルト・もも缶・みかん缶・バナナ)
10	土	希望保育		ビスケット・野菜ジュース
12	月	バナナ	食パン とんかつ (豚肉・酒・卵・小麦粉・パン粉・ソース) 小魚サラダ (しらす・大根・人参・きゅうり・りんご・マヨネーズ) そうめんスープ (そうめん・人参・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	ココアのお麩ラスク (ココア・麩・砂糖・バター) 乳児…ココアなし 牛乳
13	火	ビスケット牛乳	ごはん 鶏肉の照り焼き (鶏肉・酒・醤油・砂糖・みりん・しょうが) ほうれん草とお麩のごま和え (ほうれん草・人参・お麩・すりごま・醤油・砂糖) 豚汁 (人参・大根・ごぼう・こんにゃく・豚肉・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	ピザトースト (食パン・ベーコン・ピーマン・玉ねぎ・チーズ・ケチャップ) 麦茶
14	金	せんべい	ロールパン ミートスパゲティ(スパゲティ・玉ねぎ・しめじ・人参・鶏肉・豚肉・トマト・トマトピューレ・ケチャップ・ソース・コンソメ・砂糖・片栗粉) ブロッコリー(マヨネーズ) たまねぎスープ(玉ねぎ・人参・コーン・コンソメ)	あじさいゼリー (ゼリーの素:ぶどう、青りんご、もも)
15	木	チーズ	ごはん 鮭ステーキ (まぐろ・酒・塩・こしょう・片栗粉) ゆたかあえ (人参・こんにゃく・たくあん・いんげん・黒ごま・砂糖・醤油・マヨネーズ) 白菜のスープ (白菜・えのき・人参・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	バナナマフィン (バナナ・牛乳・卵・砂糖・ホットケーキミックス・バター) スキムミルク (脱脂粉乳)
16	金	野菜ジュース	もずく丼 (ごはん・もずく・人参・コーン・ピーマン・ハノリ刀・豚肉・鶏肉・生姜・醤油・砂糖・酒・みりん) やみつききゅうり(きゅうり・鶏ガラ・ごま・ごま油)・たくあん おふのスープ(麩・人参・わかめ・葱・醤油・かつおだし)	もちもちチーズパン (白玉粉・粉チーズ・牛乳) 乳児…マカロニ黄な粉 (マカロニ・黄な粉・砂糖) 牛乳
17	土	希望保育		ビスケット・野菜ジュース
19	月	ソーセージ	ごはん さばの味噌煮 (さば・みそ・砂糖・醤油・みりん・酒・しょうが) インディアンサラダ (キャベツ・人参・きゅうり・竹輪・カレー粉・酢・砂糖・塩) ベーコンのスープ (ベーコン・人参・キャベツ・葱・醤油・かつおだし・さばだし)	オレンジトースト (食パン・卵・オレンジジュース・はちみつ・砂糖・バター・粉糖) スキムミルク (脱脂粉乳)

20	火	チーズ	ごはん 鶏肉の塩レモン焼き(鶏肉・酒・みりん・醤油・砂糖・レモン汁・パセリ) カラフル和え (パプリカ・人参・きゅうり・玉ねぎ・大根・トマト・シーチキン・砂糖・酢・塩) ミネストローネ (人参・じゃが芋・コーン・玉ねぎ・トマト・ベーコン・トマトピューレ・ケチャップ・コンソメ)	カルピスゼリー (パイン缶・カルピス・粉寒天・砂糖・水) 
21	水	飲むヨーグルト	ごはん 豆腐のきのこあんかけ (豆腐・鶏肉・しめじ・しいたけ・人参・玉ねぎ・白葱・砂糖・醤油・みりん・酢・片栗粉) 小松菜のお浸し (小松菜・キャベツ・かつお節・醤油) 油揚げのみそ汁 (大根・人参・油揚げ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	チョコチップケーキ (ホットケーキミックス・卵・バター・チョコチップ・牛乳・砂糖) 乳児…チョコチップなし 牛乳
22	木	せんべい	サンドイッチ(ハム・マーガリン・イチゴジャム)・コーンパン 鶏のから揚げ(鶏肉・片栗粉・しょうが・にんにく・醤油・酒) ミニアメリカンドック ポテトサラダ (じゃがいも・人参・きゅうり・コーン・マヨネーズ) チーズ・バナナ・みかん缶・野菜orりんごジュース(乳児:野菜ジュース)	フルーチェ(いちご味・牛乳)  ビスケット
23	金	みかん缶	ごはん まぐろの和風焼き (まぐろ・しょうゆ・鰹だし・酒・片栗粉) ささみときゅうりのごま風味 (とりささみ・きゅうり・人参・もやし・すりごま・醤油・砂糖) 大根のみそ汁 (大根・人参・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	アンパンマンパン (あんパン) ジョア
24	土	希望保育		ビスケット・野菜ジュース
26	月	バナナ	食パン 野菜のキッシュ (卵・豆腐・ベーコン・玉ねぎ・ほうれん草・生クリーム・ケチャップ) マカロニサラダ (マカロニ・人参・きゅうり・コーン・マヨネーズ) しいたけのスープ (しいたけ・人参・玉ねぎ・葱・醤油・かつおだし)	レーズンスティック (レーズン・バター・小麦粉・砂糖・卵・ベーキングパウダー) 牛乳
27	火	ヨーグルト	ごはん さばの香りフライ (さば・酒・パン粉・小麦粉・卵・青のり・黒ごま) キャベツとりんごのマヨサラダ (キャベツ・コーン・りんご・人参・酢・マヨネーズ) 人参スープ (人参・玉ねぎ・わかめ・コンソメ)	ロールカステラ 麦茶
28	水	ウエハース 牛乳	ひじきごはん (豚肉・ひじき・人参・しょうが・油あげ・しょうゆ・砂糖・酒) たたききゅうり(きゅうり・塩) ほうれん草のお浸し (ほうれん草・キャベツ・かつお節・醤油) けんちん汁 (大根・人参・ごぼう・こんにゃく・豆腐・葱・ごま油・醤油・酒・みりん・かつおだし)	りんごのパイ (パイシート・りんご・砂糖・レモン汁) 乳児…餃子の皮 麦茶
29	木	野菜ジュース	ごはん 焼き肉 (豚肉・酒・りんご・にんにく・しょうが・醤油・砂糖) 納豆サラダ (納豆・人参・きゅうり・チーズ・りんご・シーチキン・酢・砂糖・醤油) わかめのみそ汁 (わかめ・豆腐・玉ねぎ・葱・みそ・かつおだし・さばだし)	みかんゼリー  麦茶
30	金	せんべい	ごはん 鶏肉の梅みそ焼き (鶏肉・みそ・ねりうめ・酒・みりん) 白菜のお浸し (白菜・キャベツ・かつお節・醤油) 玉ねぎのみそ汁 (玉ねぎ・人参・わかめ・葱・みそ・かつおだし・さばだし) 	マドレーヌ (ホットケーキミックス・砂糖・バター・牛乳・卵・ベーキングパウダー) スキムミルク (脱脂粉乳)

	除去はありません
	除去があります

✂切日
月 日

ひよこ組のみチェックをお願いします
✽6月の1日当たりの平均栄養摂取量です✽
《左:幼児 / 右:乳児》

エネルギー(Kcal)	621	509	Ca(mg)	234	231
たんぱく質(g)	25.0	20.8	Vc(g)	24	20
脂質(g)	19.4	15.8	鉄分(mg)	2.1	1.9
			塩分(g)	2.2	1.9

～虫歯に気をつけよう！！～

じめじめと暑い季節が近づいてきました。
暑くなってくると食欲がなかなか出ないこともあります。
季節の変わり目に負けず、しっかりとバランス良く
ごはんを食べるようにしましょう。



そして6月4日は「虫歯予防デー」です！
皆さんはしっかりと歯を磨けていますか？
実は…磨き残しが一番多い歯は”奥歯”ともいわれているんです！
優しく・丁寧に・まんべんなく 歯を磨いて永久歯を守りましょう！

きちんと食べて、しっかりと歯を磨いて、暑い季節に
負けないようにしていきましょう。