










# 2024年6月 給食献立表

## 四つ木なかよし保育園

日にち	曜日	午前おやつ	昼 食	午後おやつ	 	 					
					きいろ 熱や力になるもの	あか 血や肉の骨になるもの	みどり 体のよさをよくするもの	摂取量	たんぱく質	脂質	塩分
1	土	ビスケット 牛乳	ご飯 鶏肉のごま焼き 即席漬け みそ汁 ヨーグルト	牛乳 ふりかけごはん	精白米 砂糖 白ごま 黒ごま	鶏肉 油揚げ みそ ヨーグルト 牛乳	だいこん にんじん こまつな	573	29.2	14.4	1.8
3	17 月	クラッカー 牛乳	ご飯 あじのかば焼き 青菜ともやしのおかか和え 豚汁 バナナ	牛乳 きな粉マカロニ	精白米 かたくり粉 揚げ油 砂糖 サラダ油 マカロニ	あじ 豚肉 みそ 牛乳 きな粉	こまつな もやし 玉葱 にんじん はくさい ねぎ ごぼう バナナ	546	24.4	13.9	1.4
4	18 火	ビスケット 牛乳	わかめご飯 鶏肉の照り焼き 即席漬け すまし汁 オレンジ	牛乳 ツナマヨおにぎり	精白米 砂糖 マヨドレ(アレルギー用)	わかめ 鶏肉 牛乳 ツナ缶	キャベツ きゅうり にんじん 玉葱 こまつな えのきたけ パレンシアオレンジ	517	21.3	13.3	2.3
5	19 水	せんべい 牛乳	ジャージャー麺 中華サラダ 白菜スープ バナナ	牛乳 コーンポテト	中華めん ごま油 砂糖 かたくり粉 じゃがいも パター	豚ひき肉 みそ 牛乳	ねぎ にんじん 干し椎茸 キャベツ きゅうり もやし とうもろこし缶詰 玉葱 さやいんげん はくさい バナナ パセリ	448	18.8	14.5	2.3
6	20 木	クラッカー 牛乳	ご飯 つくね団子 ほうれん草のしらす和え すまし汁 メロン	牛乳 小倉ドーナツ	精白米 かたくり粉 パン粉 砂糖 しらすまふ ホットケーキミックス(国産) サラダ油	木綿豆腐 豚ひき肉 しらす干し わかめ(乾燥) 牛乳 ゆで小豆缶詰	にんじん 玉葱 ほうれんそう メロン	505	18.7	15.4	1.4
7	21 金	ビスケット 牛乳	じゃこご飯 豆腐のそぼろあんかけ ほうれん草と切干大根のごま和え みそ汁 オレンジ	牛乳 せんべい あじさいゼリー	精白米 砂糖 かたくり粉 黒すりごま ソフトせんべい塩味	しらす干し 絹ごし豆腐 豚ひき肉 油揚げ みそ 牛乳 寒天	葉ねぎ しょうが 玉葱 にんじん しいたけ ほうれんそう 切干大根 だいこん ねぎ パレンシアオレンジ ぶどうジュース	446	18.7	10.3	2.4
8	22 土	せんべい 牛乳	マーボー豆腐丼 中華風きゅうり わかめスープ ヨーグルト	牛乳 ぶどうパン	精白米 サラダ油 砂糖 かたくり粉 ごま油 ぶどうパン	絹ごし豆腐 豚ひき肉 わかめ みそ ヨーグルト 牛乳	ねぎ にんじん 玉葱 きゅうり 葉ねぎ	475	19.8	12.8	2.5
10	24 月	クラッカー 牛乳	ご飯 鶏肉のみそ焼き 納豆和え すまし汁 バナナ	牛乳 お好み焼き	精白米 砂糖 小麦粉	鶏肉 みそ 挽きわり納豆 牛乳 豚肉 あおのり	ほうれんそう もやし にんじん 玉葱 えのきたけ キャベツ バナナ	505	27.2	13.2	1.6
11	25 火	ビスケット 牛乳	食パン ささみフライ キャロットサラダ ほうれん草のスープ オレンジ	牛乳 ひじきご飯	食パン 小麦粉 パン粉 サラダ油 砂糖 精白米	鶏肉ささ身 ロースハム 牛乳 干ひじき(乾燥) 油揚げ	にんじん キャベツ ほうれんそう ぶなしめじ もやし パレンシアオレンジ	421	23.4	10.2	2.9
12	26 水	せんべい 牛乳	ご飯 魚のおろし煮 アスパラガスのサラダ みそ汁 バナナ	牛乳 キャロット蒸しパン	精白米 砂糖 マヨドレ(アレルギー用) ホットケーキミックス	メルルーサ みそ 牛乳	りんご だいこん アスパラガス きゅうり キャベツ とうもろこし缶詰 玉葱 にんじん バナナ	512	19.2	10.2	2.2
13	27 木	クラッカー 牛乳	麦ごはん 中華野菜炒め 春雨サラダ 中華風野菜スープ オレンジ	牛乳 きつねうどん	精白米 押麦 ごま油 はるさめ 砂糖 うどん	豚小間 ロースハム 牛乳 油揚げ	はくさい 青ピーマン 赤ピーマン にんじん きゅうり もやし チンゲンサイ とうもろこし缶詰 パレンシアオレンジ	444	17.6	14	2.2
14	28 金	ビスケット 牛乳	ご飯 ハンバーグ エリンギのマリネ キャベツスープ メロン	牛乳 じゃこチーズトースト(14日) チーズケーキ(28日)	精白米 パン粉 サラダ油 砂糖 食パン マヨドレ(アレルギー用)	豚ひき肉 牛乳 ロースハム しらす干し プロセスチーズ 焼きのり クリームチーズ、生クリーム(28日)	玉葱 にんじん エリンギ こまつな パセリ キャベツ メロン	(14日)666 (28日)674	24.5 20.8	31.2 34.2	2.9 2.2
15	29 土	せんべい 牛乳	ご飯 鶏肉の塩焼き 即席漬け みそ汁 ヨーグルト	牛乳 わかめおにぎり	精白米	鶏肉 油揚げ みそ わかめ(乾燥) ヨーグルト 牛乳	だいこん にんじん こまつな	547	27.7	13.1	2.1

☆お誕生日会は6月28日(金)です。

☆季節の食材を取り入れています。今月は、あじ、アスパラガス、メロンなどです。

☆献立(食材)は、保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますので、ご了承下さい。