



6月 献立表



令和6年

とさく保育園

日曜	献立名			あか	きいろ	みどり	とさく保育園		
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える	その他	幼児	乳児
1 土	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 豚肉の味噌炒め チンゲン菜の和え物 グレープフルーツ 麦茶	バナナパンケーキ 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉 じゃが芋	玉ねぎ 人参 グリンピース ニンジン じゃがいも グレープフルーツ バナナ	水 料理酒 みりん こいちしようゆ 塩 ベーキングパウダー 塩	254kcal たんぱく質 15.2g 脂質 17.5g カルシウム 224mg 食塩相当量 0.7g	254kcal たんぱく質 438kcal たんぱく質 15.2g 脂質 18.8g カルシウム 168mg 食塩相当量 0.6g
3 月	人参煮 麦茶	スパゲティボロタン コンソメスープ(白菜・人参・玉ねぎ) かぼちゃサラダ バイナッブル 麦茶	鶏そぼろおにぎり 小魚 麦茶	ワインナー 鶏肉 煮干し	スパゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米	玉ねぎ ビーマン 白菜 人参 南瓜 きゅうり レーズン バイナッブル	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 麦茶 こいちしようゆ	254kcal たんぱく質 598kcal たんぱく質 19.9g 脂質 12.7g カルシウム 164mg 食塩相当量 1.7g	254kcal たんぱく質 487kcal たんぱく質 16.3g 脂質 9.9g カルシウム 237mg 食塩相当量 1.4g
4 火	せんべい 麦茶	【歯と口の健康週間】ご飯 味噌汁(キャベツ・えのき・高野豆腐) ごぼうのかき揚げ 切干大根とささみのサラダ チーズ 麦茶 【歯と口の健康週間】雑穀ご飯	シュガーパイ 牛乳	高野豆腐 味噌 干しえび 鶏肉 チーズ 鶏卵 牛乳	米 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 バイシロ グラニュー糖 せんべい	干しいたけ キャベツ えのき 昆布 玉ねぎ ごぼう 青のり 切干大根 チンゲン菜 コーン	水 塩 穀物酢 麦茶	254kcal たんぱく質 393kcal たんぱく質 15.9g 脂質 21.8g カルシウム 356mg 食塩相当量 1.3g	254kcal たんぱく質 481kcal たんぱく質 15.6g 脂質 19.1g カルシウム 206mg 食塩相当量 1.3g
5 水	ボン菓子 麦茶	【芒種】野菜畑ちらし寿司 すまし汁(玉ねぎ・小切敷・小松菜) 炒り鶏 オレンジ 麦茶	あじさいゼリー ウエハース 牛乳	かつおフレーク 鶏卵 鶏肉 クリーム 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油 小切敷 ウエハース りんごジュース	きゅうり トマト 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 昆布 大根 人参 さやいんげん オレンジ ぶどうジュース アガー	水 トマトケチャップ 穀物酢 塩 こいちしようゆ 麦茶	254kcal たんぱく質 690kcal たんぱく質 24.7g 脂質 20.1g カルシウム 356mg 食塩相当量 1.2g	254kcal たんぱく質 488kcal たんぱく質 15.6g 脂質 18.6g カルシウム 206mg 食塩相当量 1.2g
6 木	蒸しさとま芋 麦茶	ご飯 味噌汁(豆腐・しめじ・万能ねぎ) 車麩のチャンプル ナムル グレープフルーツ 麦茶	にらちぢみ 牛乳	木綿豆腐 味噌 豚肉 牛乳	米 車麩 油 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉 上新粉 さとま芋	干しいたけ しめじ 万能ねぎ キャベツ きゅうり 人参 ほうれん草 もやし グレープフルーツ にら	水 万能つゆ みりん こいちしようゆ 麦茶 チキンスープの素	254kcal たんぱく質 343kcal たんぱく質 18.3g 脂質 15.6g カルシウム 229mg 食塩相当量 1.5g	254kcal たんぱく質 432kcal たんぱく質 18.2g 脂質 12.5g カルシウム 142mg 食塩相当量 1.3g
7 金	チーズ 麦茶	ご飯 味噌汁(じゃが芋・長ねぎ・わかめ) さらわのごま煎り焼き 白菜のお浸し オレンジ 麦茶	かぼちゃのビスケット 牛乳	味噌 さわら かつお節 牛乳 チーズ	米 じゃが芋 砂糖 ごま 無塩バター 薄力粉	干しいたけ 長ねぎ わかめ 昆布 白菜 小松菜 人参 オレンジ 南瓜	水 こいちしようゆ 料理酒 みりん 麦茶 ベーキングパウダー	254kcal たんぱく質 439kcal たんぱく質 20.3g 脂質 18.6g カルシウム 280mg 食塩相当量 1.6g	254kcal たんぱく質 506kcal たんぱく質 18.1g 脂質 15.6g カルシウム 160mg 食塩相当量 1.7g
8 土	大根煮 麦茶	二色弁 春雨の中華和え バナナ 麦茶	マッシュルームクラッ カー 牛乳	豚肉 牛乳	米 砂糖 油 春雨 ごま油 ごま クラッカー マッシュルーム	しょうが ほうれん草 人参 きゅうり バナナ 大根	水 こいちしようゆ 麦茶	254kcal たんぱく質 390kcal たんぱく質 14.4g 脂質 17.3g カルシウム 219mg 食塩相当量 1.4g	254kcal たんぱく質 463kcal たんぱく質 13.7g 脂質 13.7g カルシウム 314mg 食塩相当量 0.9g
10 月	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁(さつま芋・油揚げ・チンゲン菜) 鶏肉のうま味焼き 野菜の塩炒め バイナッブル 麦茶	豆乳ココアプリン ウエハース 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉 かつお節 豆乳 煮干し	米 さつま芋 塩こうじ ごま 油 砂糖 ウエハース	干しいたけ チンゲン菜 昆布 焼きのり キャベツ 人参 パプリカ バイナッブル アガー	水 こいちしようゆ 塩 料理酒 麦茶 ココア	254kcal たんぱく質 349kcal たんぱく質 16.4g 脂質 18.4g カルシウム 225mg 食塩相当量 1.2g	254kcal たんぱく質 439kcal たんぱく質 18.5g 脂質 14.2g カルシウム 214mg 食塩相当量 1.2g
11 火	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(ごいんこ・小切敷・万能ねぎ) 肉じゃが 白菜の梅和え グレープフルーツ 麦茶	クッキー 牛乳	味噌 豚肉 鶏卵 牛乳	米 小切敷 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉 無塩バター	干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 人参 玉ねぎ しらす グリンピース 白菜 ほうれん草 ねぎらめ グレープフルーツ	水 万能つゆ みりん 麦茶	254kcal たんぱく質 369kcal たんぱく質 14.2g 脂質 17.5g カルシウム 228mg 食塩相当量 1.1g	254kcal たんぱく質 432kcal たんぱく質 13.3g 脂質 13.9g カルシウム 171mg 食塩相当量 0.9g
12 水	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁(豆腐・エリンギ・チンゲン菜) 鶏肉と野菜の炒め煮 トマトドレッシングサラダ バナナ 麦茶	わかめおにぎり 小魚 麦茶	木綿豆腐 味噌 鶏肉 煮干し	米 油 クラッカー	干しいたけ エリンギ チンゲン菜 昆布 玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ きゅうり バナナ わかめ きのこの塩	水 万能つゆ みりん 料理酒 トマトドレッシング 麦茶	254kcal たんぱく質 379kcal たんぱく質 19.3g 脂質 17.2g カルシウム 194mg 食塩相当量 1.7g	254kcal たんぱく質 452kcal たんぱく質 18.1g 脂質 16.6g カルシウム 160mg 食塩相当量 1.5g
13 木	大根煮 麦茶	【誕生会】 ピラフ コンソメスープ(白菜・えのき) チキンカツトマトソース マカロニサラダ シロイン 麦茶	ジャムサンド 牛乳	鶏肉 牛乳	米 無塩バター 薄力粉 パン粉 油 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 食パン いちじム	玉ねぎ 人参 バセリ 白菜 えのき ダイストマト きゅうり メロン 大根	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶 こいちしようゆ	254kcal たんぱく質 767kcal たんぱく質 25.4g 脂質 11.1g カルシウム 205mg 食塩相当量 2.2g	254kcal たんぱく質 609kcal たんぱく質 19.9g 脂質 18.6g カルシウム 159mg 食塩相当量 1.9g
14 金	ビスケット 麦茶	ご飯 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ・わかめ) なまめし和え ゼリー(グレープフルーツ味) 麦茶	コーン蒸しパン 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 グレープフルーツゼリーの素 薄力粉 油 マンナビスケット	干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 人参 万能ねぎ キャベツ 小松菜 なまめし コーン	水 こいちしようゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー	254kcal たんぱく質 467kcal たんぱく質 18.3g 脂質 14.3g カルシウム 258mg 食塩相当量 1.8g	254kcal たんぱく質 439kcal たんぱく質 16.7g 脂質 11.6g カルシウム 187mg 食塩相当量 1.6g
15 土	蒸しさとま芋 麦茶	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 塩昆布和え オレンジ 麦茶	しらすピラフ 牛乳	鶏肉 しらす 牛乳	米 砂糖 無塩バター さとま芋	にんにく しょうが 白菜 きゅうり 人参 塩昆布 オレンジ 玉ねぎ バセリ	水 こいちしようゆ 穀物酢 みりん 麦茶 チキンスープの素 塩	254kcal たんぱく質 416kcal たんぱく質 19.1g 脂質 14g カルシウム 221mg 食塩相当量 1.3g	254kcal たんぱく質 485kcal たんぱく質 17.3g 脂質 11.2g カルシウム 179mg 食塩相当量 1e
17 月	大根煮 麦茶	ご飯 ポークカレー フレンチサラダ ジョア 麦茶	納豆そうめん 麦茶	豚肉 ジョア 納豆	米 じゃが芋 油 砂糖 そうめん	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン きゅうり 大根	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶 万能つゆ こいちしようゆ	254kcal たんぱく質 396kcal たんぱく質 15.9g 脂質 11.1g カルシウム 695mg 食塩相当量 1.9g	254kcal たんぱく質 477kcal たんぱく質 16.1g 脂質 11.6g カルシウム 695mg 食塩相当量 1.9g
18 火	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 味噌汁(玉ねぎ・えのき・わかめ) ツナと切干大根入り玉子焼き 小松菜の蒸し グレープフルーツ 麦茶	ヨーグルトパン 牛乳	味噌 鶏卵 かつおフレーク 油揚げ ヨーグルト 牛乳	米 油 砂糖 強力粉	干しいたけ 玉ねぎ えのき わかめ 昆布 切干大根 人参 万能ねぎ 小松菜 白菜 グレープフルーツ 南瓜	水 こいちしようゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー 塩	254kcal たんぱく質 346kcal たんぱく質 20.1g 脂質 17.9g カルシウム 346mg 食塩相当量 1.6g	254kcal たんぱく質 432kcal たんぱく質 18.5g 脂質 14.2g カルシウム 206mg 食塩相当量 1.2g
19 水	ボン菓子 麦茶	ご飯 コンソメスープ(キャベツ・人参・コーン) チキンケチャップ フロッコリーともしのマヨ和え チーズ 麦茶	蒸し大学芋 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 チーズ 牛乳	米 パン粉 薄力粉 油 ノンエッグマヨネーズ さとま芋 砂糖 ごま パン菓子	キャベツ 人参 コーン プロコリー もやし	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶 みりん こいちしようゆ	254kcal たんぱく質 501kcal たんぱく質 21.3g 脂質 25.3g カルシウム 322mg 食塩相当量 1.6g	254kcal たんぱく質 550kcal たんぱく質 20.9g 脂質 22.2g カルシウム 260mg 食塩相当量 1.3g
20 木	人参煮 麦茶	肉野菜よく 夏野菜のピエドサラダ バナナ 麦茶	ふりかけおにぎり 麦茶	豚肉 ふりかけかつお	うどん じゃが芋 油 砂糖 米	白菜 人参 長ねぎ 昆布 ほうれん草 南瓜 スズキニ バナナ	水 こいちしようゆ みりん 塩 料理酒 穀物酢 麦茶	254kcal たんぱく質 514kcal たんぱく質 16g 脂質 9.6g カルシウム 74mg 食塩相当量 1e	254kcal たんぱく質 418kcal たんぱく質 12.9g 脂質 7.9g カルシウム 87mg 食塩相当量 0.7g
21 金	チーズ 麦茶	【夏至】二飯 味噌汁(さつま芋・厚揚げ・万能ねぎ) 鶏肉の塩焼き オクラのおかか和え バイナッブル 麦茶	水ようかん(手作り) 牛乳	厚揚げ 味噌 鶏肉 かつお節 牛乳 チーズ	米 さつま芋 水ようかんの素	干しいたけ 万能ねぎ 昆布 白菜 オクラ 人参 バイナッブル	水 塩 料理酒 こいちしようゆ 麦茶	254kcal たんぱく質 347kcal たんぱく質 17.6g 脂質 14.5g カルシウム 290mg 食塩相当量 0.8g	254kcal たんぱく質 440kcal たんぱく質 17.6g 脂質 14.2g カルシウム 254mg 食塩相当量 1.1g
22 土	ウエハース 麦茶	中華丼 ピーマンサラダ オレンジ 麦茶	お昼のきな粉ラスク 牛乳	豚肉 きな粉 牛乳	米 ごま油 片栗粉 ごま油 小切敷 無塩バター グラニュー糖 ウエハース	白菜 チンゲン菜 人参 きゅうり コーン オレンジ	水 チキンスープの素 塩 こいちしようゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 麦茶	254kcal たんぱく質 361kcal たんぱく質 18.5g 脂質 17.9g カルシウム 212mg 食塩相当量 1.9g	254kcal たんぱく質 469kcal たんぱく質 15.4g 脂質 15.4g カルシウム 257mg 食塩相当量 1.6g
24 月	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁(さつま芋・わかめ・長ねぎ) ふりの香り焼き 納豆和え グレープフルーツ 麦茶	豚肉とキャベツの和風ス パゲティ 麦茶	味噌 ふり 納豆 豚肉	米 さつま芋 ごま油 ごま スパゲティ 油 クラッカー	干しいたけ わかめ 長ねぎ 昆布 しょうが にんにく 白菜 人参 小松菜 グレープフルーツ キャベツ 玉ねぎ 焼きのり	水 こいちしようゆ みりん 麦茶 塩	254kcal たんぱく質 387kcal たんぱく質 21.7g 脂質 15.6g カルシウム 121mg 食塩相当量 1.4g	254kcal たんぱく質 459kcal たんぱく質 20.1g 脂質 11.7g カルシウム 101mg 食塩相当量 1.2g
25 火	人参煮 麦茶	野菜パン ミルクスープ(南瓜・人参・しめじ) ハンバーグ 人参ドレッシングサラダ バイナッブル 麦茶	シュウクリーム(手作り) 牛乳	スキムミルク 牛乳 豚肉 木綿豆腐 クリーム	野菜パン パン粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ シュー生地 砂糖	南瓜 人参 しめじ 玉ねぎ プロコリー もやし コーン バイナッブル	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中華ソース 人参ドレッシング 麦茶	254kcal たんぱく質 519kcal たんぱく質 25.7g 脂質 29.6g カルシウム 292mg 食塩相当量 1.7g	254kcal たんぱく質 478kcal たんぱく質 20.4g 脂質 17.6g カルシウム 229mg 食塩相当量 1.2g
26 水	ビスケット 麦茶	ご飯 コンソメスープ(じゃが芋・人参・ほうれん草) ハムとチーズのオムレツ 大根のサラダ バナナ 麦茶	ひじおにぎり 小魚 麦茶	鶏卵 ロースハム チーズ 牛乳 油揚げ 煮干し	米 じゃが芋 無塩バター 油 砂糖 マナビスケット	人参 ほうれん草 玉ねぎ 大根 きゅうり コーン バナナ ひじ	水 チキンスープの素 塩 料理酒 万能つゆ 料理酒	254kcal たんぱく質 432kcal たんぱく質 18.5g 脂質 12.5g カルシウム 248mg 食塩相当量 1.4g	254kcal たんぱく質 491kcal たんぱく質 17.1g 脂質 10.8g カルシウム 244mg 食塩相当量 1.4g
27 木	蒸しさとま芋 麦茶	ご飯 味噌汁(切り干し大根・えのき・万能ねぎ) 蒸し肉団子 干しえびと野菜の炒め物 オレンジ 麦茶	レーズンパンケーキ 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 干しえび 牛乳	米 片栗粉 砂糖 油 薄力粉 さつま芋	干しいたけ 切干大根 えのき 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 オレンジ レーズン	水 料理酒 塩 チキンスープの素 麦茶 ベーキングパウダー	254kcal たんぱく質 382kcal たんぱく質 18.9g 脂質 16.9g カルシウム 303mg 食塩相当量 1.2g	254kcal たんぱく質 456kcal たんぱく質 17.1g 脂質 13.5g カルシウム 239mg 食塩相当量 1e
28 金	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁(南瓜・小切敷・小松菜) ちくわのカレー天ぷら 和風マヨ和え グレープフルーツ 麦茶	ジャムヨーグルト ウエハース 麦茶	味噌 焼き竹輪 ヨーグルト スキムミルク	米 小切敷 薄力粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ウエハース じゃが芋	干しいたけ 南瓜 小松菜 昆布 キャベツ きゅうり 人参 グレープフルーツ りんごソース	水 カレー粉 こいちしようゆ 麦茶 塩	254kcal たんぱく質 352kcal たんぱく質 14.2g 脂質 14.2g カルシウム 290mg 食塩相当量 1.7g	254kcal たんぱく質 437kcal たんぱく質 12.9g 脂質 11.7g カルシウム 260mg 食塩相当量 1.5g
29 土	せんべい 麦茶	ご飯 厚揚げの五目煮 海藻サラダ チーズ 麦茶	じゃが芋餅 牛乳	厚揚げ 豚肉 チーズ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 油 じゃが芋 せんべい	人参 白菜 グリンピース もやし コーン わかめ 青のり	水 塩 こいちしようゆ 料理酒 穀物酢 麦茶 万能つゆ	254kcal たんぱく質 338kcal たんぱく質 18.8g 脂質 18.8g カルシウム 350mg 食塩相当量 1.6g	254kcal たんぱく質 439kcal たんぱく質 15.6g 脂質 16.5g カルシウム 285mg 食塩相当量 1.4g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	395	16.7	15.2	267	1.6
用 平均量	434	18.4	17.2	269	1.4
乳 目標量	462	16.2	12.8	225	1.5
児 平均量	471	17	14.2	237	1.2

☆園の給食では栄養豊富でおいしい「金芽米」を使用しています。



6月 献立表



令和6年

ことり保育園(本園・分園)

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	栄養価		
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をくつる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	その他	幼児	乳児
1 土	せんべい 麦茶	スタミナ豚丼 青菜のお浸し チーズ 麦茶	りんごゼリー マリービスケット 麦茶	豚肉 かつお節 チーズ	米 油 砂糖 ビスケット せんべい	なす じゃが 長ねぎ しょうが にんにく 小松菜 白菜 人参 りんごジュース アガー	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいちしようゆ 麦茶	エネルギー:287kcal たんぱく質:13.9g 脂質:14.5g カルシウム:178mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:463kcal たんぱく質:15.2g 脂質:13.9g カルシウム:178mg 食塩相当量:0.9g
3 月	ボン菓子 麦茶	スパゲティナポリタン じゃが芋のコンソメスープ コールスローサラダ バイナッブル 麦茶	鶏そぼろおにぎり 小魚 麦茶	ウインナー 鶏肉 煮干し	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 米 ポム菓子	玉ねぎ ビーマン キャベツ きゅうり 人参 バイナッブル	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 麦茶 こいちしようゆ	エネルギー:569kcal たんぱく質:19.8g 脂質:12.6g カルシウム:172mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:463kcal たんぱく質:16g 脂質:10g カルシウム:141mg 食塩相当量:1.4g
4 火	星食べよ 麦茶	【歯と口の健康週間】ご飯 キャベツの味噌汁 ごぼうのかき揚げ 白菜とささみのサラダ オレンジ 麦茶	カステラ 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 牛乳	米 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 カステラ せんべい	干しいたけ キャベツ 昆布 玉ねぎ ごぼう 人参 青のり 白菜 小松菜 コーン オレンジ	水 塩 殺菌酢 麦茶	エネルギー:384kcal たんぱく質:13.1g 脂質:16.7g カルシウム:249mg 食塩相当量:0.8g	エネルギー:469kcal たんぱく質:12.7g 脂質:15g カルシウム:188mg 食塩相当量:0.7g
5 水	ウエハース 麦茶	【芒種】野菜炒めちらし寿司 すまし汁 炒り鶏 メロン 麦茶	ぶどうゼリー マリービスケット 牛乳	かつおフレーク 鶏卵 鶏肉 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油 小切餅 ビスケット ウエハース	きゅうり トマト 干しいたけ 万能ねぎ 昆布 大根 人参 さやいんげん 梅干し ぶどうジュース アガー	水 トマトケチャップ 殺菌酢 塩 こいちしようゆ 麦茶	エネルギー:600kcal たんぱく質:18.4g 脂質:18.1g カルシウム:246mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:507kcal たんぱく質:15.2g 脂質:15.2g カルシウム:217mg 食塩相当量:1.4g
6 木	クラッカー 麦茶	ご飯 ワカメ中華スープ 麻婆茄子 ナムル パナナ 麦茶	いちごジャム蒸しパン 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 ごま油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 片栗粉 ごま 薄力粉 いちごジャム クラッカー	しめじ わかめ なす 長ねぎ ピーマン しょうが にんにく ほうれん草 もやし 人参 パナナ	水 チキンスープの素 こいちしようゆ 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:424kcal たんぱく質:13.8g 脂質:14g カルシウム:247mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:418kcal たんぱく質:10.7g 脂質:12.9g カルシウム:189mg 食塩相当量:1.4g
7 金	ビスケット 麦茶	ご飯 ほうれん草の味噌汁 さわらのごま照り焼き 大根の梅まヨ和え グレープフルーツ 麦茶	フライドポテト 牛乳	味噌 さわら 牛乳	米 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 油 マンナビスケット	干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 昆布 大根 きゅうり 人参 ねりうめ グレープフルーツ	水 こいちしようゆ 料理酒 みりん 麦茶 塩	エネルギー:337kcal たんぱく質:18.8g 脂質:230mg カルシウム:217mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:418kcal たんぱく質:15.2g 脂質:12.4g カルシウム:217mg 食塩相当量:1.9g
8 土	せんべい 麦茶	二色丼 ひじきの煮物 チーズ 麦茶	バナナ ウエハース 麦茶	豚肉 揚げ チーズ	米 砂糖 油 ウエハース せんべい	しょうが ほうれん草 ひじき 人参 グリんピース パナナ	水 こいちしようゆ 万能つゆ 麦茶	エネルギー:236kcal たんぱく質:12.9g 脂質:12.5g カルシウム:254mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー:412kcal たんぱく質:12.4g 脂質:12.4g カルシウム:254mg 食塩相当量:1.1g
10 月	ボン菓子 麦茶	ご飯 大根の味噌汁 鶏肉のねぎ塩焼き チンゲン菜の和え物 オレンジ 麦茶	わかめおにぎり 小魚 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉 煮干し	米 塩こし 砂糖 ボン菓子	干しいたけ 大根 昆布 長ねぎ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 オレンジ わかめご飯の素	水 こいちしようゆ 麦茶	エネルギー:387kcal たんぱく質:18.1g 脂質:14.2g カルシウム:193mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:435kcal たんぱく質:16.9g 脂質:13.1g カルシウム:155mg 食塩相当量:1.4g
11 火	星食べよ 麦茶	ご飯 お昼の味噌汁 肉じゃがが ブロッコリーの塩昆布和え パナナ 麦茶	チーズコーン蒸しパン 牛乳	味噌 豚肉 チーズ 牛乳	米 小切餅 じゃが芋 油 薄力粉 砂糖 せんべい プロコリー もやし 塩昆布 パナナ コーン	干しいたけ ほうれん草 昆布 ピーマン しょうが にんにく アガー	水 万能つゆ みりん こいちしようゆ 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:393kcal たんぱく質:18.1g 脂質:14.2g カルシウム:207mg 食塩相当量:1.8g	エネルギー:478kcal たんぱく質:13.1g 脂質:13.1g カルシウム:206mg 食塩相当量:1.4g
12 水	ウエハース 麦茶	ご飯 小葱の中華スープ 肉団子の野菜あんかけ 大根の中華和え バイナッブル 麦茶	メロンパン風ラスク 牛乳	豚肉 木綿豆腐 鶏卵 牛乳	米 ごま油 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま 食パン 薄力粉 塩 塩アガー ウエハース	万能ねぎ しめじ 玉ねぎ 人参 グリんピース 大根 きゅうり バナッブル	水 料理酒 塩 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:485kcal たんぱく質:17.7g 脂質:18.7g カルシウム:247mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:437kcal たんぱく質:17.1g 脂質:15.3g カルシウム:288mg 食塩相当量:1.5g
13 木	クラッカー 麦茶	【誕生会】ピラフ じゃが芋のコンソメスープ チキンカツマントースト マロンニサラダ メロン 麦茶	バームクーヘン 牛乳	鶏肉 牛乳	米 無塩バター じゃが芋 薄力粉 パン粉 油 砂糖 マロン ノンエッグマヨネーズ マンナビスケット	玉ねぎ 人参 パセリ えのき茸 ダイズ マト しょうゆ	水 チキンスープの素 トマトケチャップ 麦茶	エネルギー:418kcal たんぱく質:23.5g 脂質:26.7g カルシウム:198mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:379kcal たんぱく質:18.9g 脂質:21.5g カルシウム:151mg 食塩相当量:1.6g
14 金	ビスケット 麦茶	ご飯 すまし汁 かれないの味噌漬け焼き 納豆和え グレープフルーツ 麦茶	ジャムヨーグルト チョコイス 麦茶	かれない 味噌 納豆 ヨーグルト スキムミルク	米 小切餅 砂糖 ビスケット マンナビスケット	干しいたけ 長ねぎ 昆布 しょうが 白菜 人参 小松菜 グレープフルーツ りんごソース	水 塩 こいちしようゆ みりん 料理酒 麦茶	エネルギー:298kcal たんぱく質:7.8g 脂質:10.9g カルシウム:215mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:379kcal たんぱく質:6.8g 脂質:10.9g カルシウム:215mg 食塩相当量:1.3g
15 土	せんべい 麦茶	豚すき丼 はりはり漬け チーズ 麦茶	オレンジゼリー 星食べよ 麦茶	豚肉 チーズ	米 油 砂糖 せんべい	玉ねぎ ごぼう 切干大根 人参 きゅうり オレンジジュース アガー	水 こいちしようゆ 料理酒 みりん 殺菌酢 麦茶	エネルギー:304kcal たんぱく質:13.7g 脂質:14.5g カルシウム:140mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:474kcal たんぱく質:15.1g 脂質:14.5g カルシウム:131mg 食塩相当量:1.1g
17 月	ボン菓子 麦茶	ご飯 油揚げの味噌汁 鶏肉の唐揚げ 白菜のゆかり和え オレンジ 麦茶	クッキー 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 片栗粉 油 薄力粉 砂糖 無塩バター ボン菓子	干しいたけ 昆布 しょうが にんにく 白菜 きゅうり 人参 ゆかり オレンジ	水 こいちしようゆ 料理酒 麦茶	エネルギー:426kcal たんぱく質:24.1g 脂質:24g カルシウム:229mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:494kcal たんぱく質:18.9g 脂質:18g カルシウム:168mg 食塩相当量:1.2g
18 火	星食べよ 麦茶	ご飯 玉ねぎの味噌汁 白身魚の青のりマヨネーズ焼き 切干大根の煮物 バイナッブル 麦茶	ごま塩おにぎり 小魚 麦茶	味噌 かれない 油揚げ 煮干し	米 ノンエッグマヨネーズ ごま せんべい	干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 青のり 切干大根 人参 グリんピース バイナッブル	水 料理酒 塩 万能つゆ 麦茶	エネルギー:418kcal たんぱく質:20.1g 脂質:10.9g カルシウム:218mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:494kcal たんぱく質:19.4g 脂質:10.8g カルシウム:179mg 食塩相当量:1.4g
19 水	ウエハース 麦茶	焼きそば ほうれん草の中華スープ ブロッコリーの中中華和え パナナ 麦茶	豆乳ココアプリン ビスケット 麦茶	豚肉 かつお節 豆乳	蒸し中華焼 油 砂糖 ごま油 ごま マンナビスケット ウエハース	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン ブロッコリー ほうれん草 しめじ ブロッコリー もやし パナナ アガー ココア	水 中濃ソース 水 チキンスープの素 こいちしようゆ 麦茶 ココア	エネルギー:418kcal たんぱく質:17.9g 脂質:13g カルシウム:169mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:418kcal たんぱく質:14.4g 脂質:11.6g カルシウム:245mg 食塩相当量:1.6g
20 木	クラッカー 麦茶	ご飯 ポークカレー フレンドサラダ ジョア 麦茶	ピザトースト 牛乳	豚肉 ジョア チーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 食パン クラッカー	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン トマト	水 カレールウ 殺菌酢 塩 麦茶 トマトケチャップ 麦茶	エネルギー:463kcal たんぱく質:19.3g 脂質:20g カルシウム:250mg 食塩相当量:2g	エネルギー:566kcal たんぱく質:16.9g 脂質:16.9g カルシウム:250mg 食塩相当量:1.6g
21 金	ビスケット 麦茶	【夏至】あじと生姜の混ぜご飯 さつま芋の味噌汁 鶏肉の塩焼き オクラのおかか和え グレープフルーツ 麦茶	水ようかん 星食べよ 牛乳	あじ 味噌 鶏肉 かつお節 牛乳	米 ごま さつま芋 水ようかんの素 せんべい マンナビスケット	しょうが きゅうり 干しいたけ 玉ねぎ 昆布 白菜 オクラ 人参 グレープフルーツ	水 料理酒 こいちしようゆ 塩 麦茶	エネルギー:560kcal たんぱく質:23.7g 脂質:17.2g カルシウム:268mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:476kcal たんぱく質:19.5g 脂質:14.4g カルシウム:268mg 食塩相当量:1.3g
22 土	せんべい 麦茶	鶏肉と野菜の炒め丼 キャベツの甘酢和え チーズ 麦茶	バナナ プライム 麦茶	鶏肉 チーズ	米 油 砂糖 クラッカー せんべい	玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ きゅうり パナナ	水 万能つゆ みりん 殺菌酢 塩 麦茶	エネルギー:441kcal たんぱく質:17.6g 脂質:16.9g カルシウム:130mg 食塩相当量:0.8g	エネルギー:388kcal たんぱく質:14.8g 脂質:8.8g カルシウム:118mg 食塩相当量:0.8g
24 月	ボン菓子 麦茶	ご飯 長ねぎの味噌汁 さばの香り焼き きゅうりとわかめのごま和え グレープフルーツ 麦茶	小松菜蒸しパン 牛乳	味噌 さば 牛乳	米 さつま芋 ごま油 砂糖 ごま 薄力粉 ボン菓子	干しいたけ 長ねぎ 昆布 しょうが にんにく きゅうり もやし わかめ グレープフルーツ 小松菜	水 こいちしようゆ みりん 料理酒 塩 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:372kcal たんぱく質:19.8g 脂質:16.9g カルシウム:244mg 食塩相当量:1.8g	エネルギー:439kcal たんぱく質:17.6g 脂質:13.5g カルシウム:186mg 食塩相当量:1.4g
25 火	星食べよ 麦茶	ご飯 ミルクスープ タンダーチキン ポテトサラダ メロン 麦茶	マシュマロサンドクラッ カー 牛乳	スキムミルク 牛乳 鶏肉 ヨーグルト	米 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ クラッカー マシュマロ スープ	玉ねぎ コーン 人参 きゅうり メロン	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ カレー粉 麦茶	エネルギー:418kcal たんぱく質:18.8g 脂質:22g カルシウム:280mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:495kcal たんぱく質:17.3g 脂質:19.2g カルシウム:216mg 食塩相当量:1.9g
26 水	ウエハース 麦茶	ご飯 青梗菜の中華スープ ホイコーロー 茄子のさつぱり和え バイナッブル 麦茶	そうめん 麦茶	豚肉 味噌	米 ごま油 油 砂糖 そうめん ウエハース	大根 チンゲン菜 キャベツ ピーマン 玉ねぎ しょうが にんにく なす 長ねぎ きゅうり バイナッブル トマト	水 チキンスープの素 こいちしようゆ 料理酒 殺菌酢 麦茶 万能つゆ 塩	エネルギー:387kcal たんぱく質:13.3g 脂質:7.4g カルシウム:84mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:434kcal たんぱく質:11.7g 脂質:7.4g カルシウム:173mg 食塩相当量:1.5g
27 木	クラッカー 麦茶	ご飯 切干大根の味噌汁 豆腐ハンバーグ なめたけ和え オレンジ 麦茶	バナナパンケーキ 牛乳	味噌 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 パン粉 片栗粉 薄力粉 砂糖 油 クラッカー	干しいたけ 切干大根 えのき茸 昆布 玉ねぎ 人参 ひじき キャベツ 小松菜 なめ茸 オレンジ バナナ	水 塩 万能つゆ みりん こいちしようゆ 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:434kcal たんぱく質:17.9g 脂質:11.1g カルシウム:205mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:434kcal たんぱく質:16.4g 脂質:11.1g カルシウム:205mg 食塩相当量:1.6g
28 金	ビスケット 麦茶	ご飯 かぼちゃの味噌汁 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのマヨ和え パナナ 麦茶	カルピスゼリー ウエハース 麦茶	味噌 鶏肉 鶏卵	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ カルピス ウエハース マンナビスケット	干しいたけ 南瓜 小松菜 昆布 ブロッコリー 白菜 人参 パナナ 寒天 バイン缶	水 こいちしようゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶	エネルギー:313kcal たんぱく質:13.7g 脂質:12.8g カルシウム:175mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:415kcal たんぱく質:14.3g 脂質:11.9g カルシウム:205mg 食塩相当量:1.2g
29 土	せんべい 麦茶	中華丼 春雨サラダ チーズ 麦茶	おかかおにぎり 小魚 麦茶	豚肉 チーズ かつお節 煮干し	米 ごま油 片栗粉 春雨 ノンエッグマヨネーズ せんべい	白菜 チンゲン菜 人参 きゅうり	水 チキンスープの素 こいちしようゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶	エネルギー:328kcal たんぱく質:13.1g 脂質:13.1g カルシウム:225mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:325kcal たんぱく質:12.3g 脂質:12.3g カルシウム:197mg 食塩相当量:1.1g

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。
 ☆おやつは基本手作り提供しております。
 ☆3歳以上のお子さんは、ご飯(主食)をお持ちください。
 ☆13日は完全給食です、ご飯の持ち込みは必要ありません。
 ☆3日、5日、19日、21日は、ごはんの持ち込みは必要ありません。

(夏至)メニューでは、あじと生姜の混ぜご飯を
提供いたします。
生姜の香りが良いアクセントになり食欲が
進みます。



☆ 今月の平均給与と栄養量 ☆

		たんぱく質				脂質				カルシウム				食塩相当量			
		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)	
幼	目標量	395	16.7	15.2	267	1.6	児	目標量	407	17.6	15.2	242	1.4				
	平均量	462	16.2	12.8	225	1.5											
乳	目標量	463	16.3	13.1	225	1.3	児	目標量	463	16.3	13.1	225	1.3				
	平均量	463	16.3	13.1	225	1.3											

発行:株式会社ミールケア