



# 2023年6月 予定献立表



すずらん保育園

日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主食	副食		黄	赤	緑	
1	木	麦茶 野菜せんべい	ごはん	ポテトミートグラタン アスパラガスとマカロニのソテー スープ(コーン・人参)	牛乳 コーンフレーク	米・じゃが芋・油・小麦粉・砂糖・マカロニ・オリーブ油・コーンフレーク	豚肉・チーズ・ウインナー・牛乳	玉葱・グリーンピース・アスパラガス・人参・にんにく・コーン	塩・コンソメ・ケチャップ
2	金	お誕生会 麦茶 ビスケット	ガーリックピラフ	かたつむりハンバーグ あじさいポテトサラダ トマトスープ	牛乳 かたつむりケーキ	米・バター・油・パン粉・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・ロールケーキ・ブリッツ	ベーコン・豚肉・豆腐・ウインナー・牛乳	アスパラガス・玉葱・人参・パプリカ・にんにく・きゅうり・トマト	塩・コンソメ・ケチャップ
3	土	麦茶 小魚せんべい	ごはん	鶏肉のクリーム煮 ブロッコリーのサラダ スープ(アスパラガス・じゃが芋)	牛乳 メロンパン	米・バター・小麦粉・砂糖・油・じゃが芋・メロンパン	鶏肉・牛乳	玉葱・人参・グリーンピース・ブロッコリー・きゅうり・アスパラガス	塩・コンソメ・酢
4	日								
5	月	麦茶 ヨーグルト	納豆ごはん	ほっけのバター醤油焼き ひじきの炒り煮 味噌汁(豆腐・絹さや)	牛乳 クリームチーズ蒸しパン	米・小麦粉・油・バター・しらたき・砂糖・ホットケーキミックス粉	納豆・ほっけ・油揚げ・豆腐・牛乳・クリームチーズ・卵・脱脂粉乳	ひじき・人参・グリーンピース・絹さや	塩・酒・醤油・かつおだし・味噌
6	火	麦茶 カシラマせんべい	ごはん	スペイン風オムレツ きゅうりとツナのサラダ ミルクスープ(アスパラガス・人参)	牛乳 焼きそば	米・じゃが芋・油・砂糖・中華麺	卵・ウインナー・ツナ・牛乳・豚肉	トマト・玉葱・ピーマン・きゅうり・アスパラガス・人参・キャベツ・人参・青のり	塩・ケチャップ・酢・コンソメ・味噌・ソース・醤油
7	水	麦茶 ゼリー	豚丼	枝豆の白和え 中華スープ(卵・レタス)	ヨーグルトドリンク いちごミルクトースト	米・油・砂糖・ごま油・片栗粉・食パン・マーガリン	豚肉・豆腐・卵・ヨーグルトドリンク・脱脂粉乳	玉葱・にんにく・生姜・万能ねぎ・枝豆・人参・ひじき・レタス・いちご・シヤム	酒・醤油・塩・中華だし
8	木	麦茶 野菜せんべい	うどん	冷やし豆乳坦々うどん あけぼのポテト ヨーグルト	牛乳 鶏肉といんげんの五目ご飯	うどん・ごま油・砂糖・ごま・じゃが芋・マヨネーズ・米	豚肉・豆乳・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・油揚げ	長葱・にんにく・生姜・きゅうり・人参・トマト・コーン・椎茸・いんげん	酒・醤油・味噌・かつおだし・塩・みりん・ケチャップ・和風だし
9	金	麦茶 ビスケット	ごはん	鶏肉の唐揚げ・星型ポテト ブロッコリーと人参のコンソメ煮 ちくわきゅうり・フルーツゼリー	牛乳 バナナ ライスクッキー	米・ごま・砂糖・片栗粉・油・星型ポテト・ゼリー・ライスクッキー	鮭・鶏肉・ちくわ・牛乳	わかめ・生姜・にんにく・ブロッコリー・人参・きゅうり・バナナ	塩・酒・醤油・コンソメ
10	土	麦茶 小魚せんべい	ごはん	豚肉の生姜焼き さつま揚げといんげんの煮物 味噌汁(油揚げ・キャベツ)	牛乳 プリン	米・油・砂糖	豚肉・さつま揚げ・油揚げ・牛乳・プリン	玉葱・生姜・いんげん・人参・キャベツ	酒・醤油・みりん・かつおだし・味噌
11	日								
12	月	麦茶 ゼリー	ごはん	カジキマグロのごま味噌和え キャベツと油揚げのおかか和え すまし汁(もやし・人参)	牛乳 ゆかりおにぎり	米・片栗粉・小麦粉・油・砂糖・ごま	めかじき・油揚げ・かつお節・牛乳	生姜・キャベツ・人参・きゅうり・もやし	酒・醤油・味噌・かつおだし・みりん・塩・ゆかり
13	火	麦茶 カシラマせんべい	ふりかけごはん	カニ玉甘酢あんかけ オクラと春雨のサラダ 中華スープ(鶏肉・いんげん)	牛乳 あんずジャムパイ	米・油・砂糖・片栗粉・春雨・ごま油・パイ皮	卵・カニカマ・ハム・鶏肉・牛乳	長葱・筍・グリーンピース・オクラ・人参・いんげん・あんずジャム	ふりかけ・塩・コンソメ・酢・醤油・中華だし
14	水	麦茶 ヨーグルト	ごはん	鶏肉のバーベキューソース焼き いんげんとベーコンのソテー スープ(じゃが芋・小松菜)	牛乳 ピザトースト	米・砂糖・油・じゃが芋・食パン	鶏肉・ベーコン・牛乳・ハム・チーズ	玉葱・パイン缶・生姜・いんげん・人参・コーン・小松菜・ピーマン	醤油・ケチャップ・塩・コンソメ
15	木	麦茶 野菜せんべい	ごはん	ポークカレー もやしとちくわのごま酢和え フルーツ(パイン缶)	牛乳 あじさいゼリー ウエハース	米・じゃが芋・油・砂糖・ごま・寒天・ウエハース	豚肉・牛乳・ちくわ・生クリーム	玉葱・人参・グリーンピース・もやし・きゅうり・パイン缶・ぶどう果汁	カレールー・塩・酢・醤油

\*食材の入荷状況により変更する場合もございます。ご了承ください。

## 今月の平均給食栄養量

年齢	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
1~2歳	465	17.1	16.0	60.6	1.7
3~5歳	593	22.3	21.0	75.8	2.2



日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主食	副食		黄	赤	緑	
16	金	麦茶 ビスケット	食パン	チリコンカーン風 アスパラガスとツナのサラダ マカロニスープ	牛乳 じゃがバター	食パン・油・砂糖・マカロニ・じゃが芋・バター	大豆・豚肉・ツナ・牛乳・ベーコン	玉葱・人参・にんにく・トマト水煮・グリーンピース・アスパラガス・きゅうり・ブロッコリー・コーン	塩・コンソメ・ケチャップ・ソース・酢・醤油
17	土	麦茶 小魚せんべい	ごはん	鶏肉のクリーム煮 ブロッコリーのサラダ スープ(アスパラガス・じゃが芋)	牛乳 メロンパン	米・バター・小麦粉・砂糖・油・じゃが芋・メロンパン	鶏肉・牛乳	玉葱・人参・グリーンピース・ブロッコリー・きゅうり・アスパラガス	塩・コンソメ・酢
18	日								
19	月	麦茶 ヨーグルト	納豆ごはん	ほっけのバター醤油焼き ひじきの炒り煮 味噌汁(豆腐・絹さや)	牛乳 クリームチーズ蒸しパン	米・小麦粉・油・バター・しらたき・砂糖・ホットケーキミックス粉	納豆・ほっけ・油揚げ・豆腐・牛乳・クリームチーズ・卵・脱脂粉乳	ひじき・人参・グリーンピース・絹さや	塩・酒・醤油・かつおだし・味噌
20	火	麦茶 カシラマせんべい	ごはん	スペイン風オムレツ きゅうりとツナのサラダ ミルクスープ(アスパラガス・人参)	牛乳 焼きそば	米・じゃが芋・油・砂糖・中華麺	卵・ウインナー・ツナ・牛乳・豚肉	トマト・玉葱・ピーマン・きゅうり・アスパラガス・人参・キャベツ・人参・青のり	塩・ケチャップ・酢・コンソメ・味噌・ソース・醤油
21	水	麦茶 ゼリー	豚丼	枝豆の白和え 中華スープ(卵・レタス)	ヨーグルトドリンク いちごミルクトースト	米・油・砂糖・ごま油・片栗粉・食パン・マーガリン	豚肉・豆腐・卵・ヨーグルトドリンク・脱脂粉乳	玉葱・にんにく・生姜・万能ねぎ・枝豆・人参・ひじき・レタス・いちご・シヤム	酒・醤油・塩・中華だし
22	木	麦茶 野菜せんべい	うどん	冷やし豆乳坦々うどん あけぼのポテト ヨーグルト	牛乳 鶏肉といんげんの五目ご飯	うどん・ごま油・砂糖・ごま・じゃが芋・マヨネーズ・米	豚肉・豆乳・ヨーグルト・牛乳・鶏肉・油揚げ	長葱・にんにく・生姜・きゅうり・人参・トマト・コーン・椎茸・いんげん	酒・醤油・味噌・かつおだし・塩・みりん・ケチャップ・和風だし
23	金	麦茶 ビスケット	ごはん	チキン南蛮 トマトのサラダ スープ(オクラ・えのき茸)	牛乳 メロン おせんべい	米・小麦粉・片栗粉・油・マヨネーズ・砂糖・おせんべい	鶏肉・卵・牛乳	生姜・玉葱・パセリ・トマト・きゅうり・オクラ・えのき茸・メロン	酒・酢・醤油・みりん・塩・コンソメ
24	土	麦茶 小魚せんべい	ごはん	豚肉の生姜焼き さつま揚げといんげんの煮物 味噌汁(油揚げ・キャベツ)	牛乳 プリン	米・油・砂糖	豚肉・さつま揚げ・油揚げ・牛乳・プリン	玉葱・生姜・いんげん・人参・キャベツ	酒・醤油・みりん・かつおだし・味噌
25	日								
26	月	麦茶 ゼリー	ごはん	カジキマグロのごま味噌和え キャベツと油揚げのおかか和え すまし汁(もやし・人参)	牛乳 ゆかりおにぎり	米・片栗粉・小麦粉・油・砂糖・ごま	めかじき・油揚げ・かつお節・牛乳	生姜・キャベツ・人参・きゅうり・もやし	酒・醤油・味噌・かつおだし・みりん・塩・ゆかり
27	火	麦茶 カシラマせんべい	ふりかけごはん	カニ玉甘酢あんかけ オクラと春雨のサラダ 中華スープ(鶏肉・いんげん)	牛乳 あんずジャムパイ	米・油・砂糖・片栗粉・春雨・ごま油・パイ皮	卵・カニカマ・ハム・鶏肉・牛乳	長葱・筍・グリーンピース・オクラ・人参・いんげん・あんずジャム	ふりかけ・塩・コンソメ・酢・醤油・中華だし
28	水	麦茶 ヨーグルト	ごはん	鶏肉のバーベキューソース焼き いんげんとベーコンのソテー スープ(じゃが芋・小松菜)	牛乳 ピザトースト	米・砂糖・油・じゃが芋・食パン	鶏肉・ベーコン・牛乳・ハム・チーズ	玉葱・パイン缶・生姜・いんげん・人参・コーン・小松菜・ピーマン	醤油・ケチャップ・塩・コンソメ
29	木	麦茶 野菜せんべい	ごはん	ポークカレー もやしとちくわのごま酢和え フルーツ(パイン缶)	牛乳 あじさいゼリー ウエハース	米・じゃが芋・油・砂糖・ごま・寒天・ウエハース	豚肉・牛乳・ちくわ・生クリーム	玉葱・人参・グリーンピース・もやし・きゅうり・パイン缶・ぶどう果汁	カレールー・塩・酢・醤油
30	金	麦茶 ビスケット	食パン	チリコンカーン風 アスパラガスとツナのサラダ マカロニスープ	牛乳 じゃがバター	食パン・油・砂糖・マカロニ・じゃが芋・バター	大豆・豚肉・ツナ・牛乳・ベーコン	玉葱・人参・にんにく・トマト水煮・グリーンピース・アスパラガス・きゅうり・ブロッコリー・コーン	塩・コンソメ・ケチャップ・ソース・酢・醤油

## 6月旬の食材

- ・カジキマグロ・ほっけ・アスパラガス・いんげん・枝豆・オクラ・キャベツ・きゅうり・グリーンピース・さやえんどう(絹さや)・しそ(大葉)・じゃが芋
- ・生姜・トマト・にんにく・パプリカ・ピーマン・レタス・あんず・パイナップル・メロン