



2024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	土	麦茶 ビスケット	ごはん	鶏肉のかわり焼き ほうれん草とコーンのソテー スープ(カブ・カブ菜)	牛乳 プチダノン おせんべい	米・マヨネーズ・ パン粉・バター・ おせんべい	鶏肉・牛乳・プチ ダノン	パセリ・コーン・ ほうれん草・人 参・エリンギ・カ ブ・カブ菜	塩・クチャップ・ コンソメ
2	日								
3	月	麦茶 野菜せんべい	ごはん	カジキマグロのステーキ いんげんとウインナーのソテー 味噌汁(油揚げ・ほうれん草)	牛乳 あじさいゼリー カルシウムウエハース(幼児のみ)	米・小麦粉・油・ バター・砂糖・寒 天・ウエハース (幼児のみ)	メカジキ・ウイン ナー・油揚げ・牛 乳・生クリーム	いんげん・人参・ ほうれん草・が どうジュース	塩・酒・醤油・コ ンソメ・かつお だし・味噌
4	火	麦茶 カルシウムせんべい	食パン	カブの豆乳クリームシチュー きゅうりとツナのサラダ フルーツ(パイン缶)	牛乳 お好み焼き	食パン・油・砂 糖・小麦粉・マヨ ネーズ	鶏肉・豆乳・ツ ナ・牛乳・豚肉・ かつお節	カブ・カブ菜・人 参・玉葱・きゅう り・パイン缶・ キャベツ・青のり	シチュールウ・塩・ 酢・ベーキングパ ウダー・和風だし・ ソース
5	水	麦茶 ゼリー	ごはん	鶏肉とじゃが芋の南蛮煮 枝豆の白和え すまし汁(絹さや・えのき茸)	ヨーグルトドリンク あんずジャムパイ	米・じゃが芋・し らたき・油・砂 糖・ごま油・パイ 皮	鶏肉・豆腐・ヨ ーグルトドリンク	人参・ごぼう・グ リンピース・枝豆・ きゅうり・ひじき・ 絹さや・えのき 茸・あんずジャム	かつおだし・醬 油・味噌・みり ん・塩・中華だし
6	木	麦茶 小魚せんべい	ふりかけごはん	カニ玉甘酢あんかけ 春雨とハムの中華サラダ 中華スープ(豚肉・もやし)	牛乳 梅ゆかりおにぎり	米・油・砂糖・片 栗粉・春雨・ごま 油	卵・カニカマ・ハ ム・豚肉・牛乳	長葱・菊・グリン ピース・わかめ・ きゅうり・人参・ もやし	ふりかけ・塩・コ ンソメ・酢・醬 油・中華だし・梅 ゆかり
7	金	お誕生会 麦茶 ヨーグルト	カレーライフトマトスープ	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 ヨドレ・砂糖・ケ ーキ・プリッツ	豚肉・豆腐・ウ ィンナー・牛乳	玉葱・人参・コ ーン・ピーマン・ きゅうり・トマト	塩・コンソメ・カ レー粉・クチャッ プ・コンソメ
8	土	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	鱈のチーズ焼き マカロニサラダ スープ(アスパラガス・玉葱)	牛乳 クリームパン カルピスゼリー	米・マカロニ・マ ヨネーズ・クリ ムパン・カルピ スゼリー	鱈・チーズ・牛乳	きゅうり・人参・ キャベツ・アス パラガス・玉葱	塩・酒・コンソメ
9	日								
10	月	麦茶 ゼリー	ごはん	アジフライ アスパラガスとハムのサラダ 味噌汁(キャベツ・人参)	牛乳 揚げパン	米・小麦粉・パン 粉・油・砂糖・揚 げパン	鱈・ハム・牛乳	アスパラガス・人 参・きゅうり・ キャベツ	酒・塩・ソース・ 酢・醤油・かつお だし・味噌
11	火	麦茶 野菜せんべい	納豆ごはん	鶏肉のごま味噌焼き 豆腐のカニカマあんかけ すまし汁(卵・水菜)	牛乳 羊もち	米・砂糖・ごま 片栗粉・じゃが芋・ バター	納豆・鶏肉・豆 腐・カニカマ・ 卵・牛乳	人参・いんげん・ 水菜	味噌・酒・みり ん・中華だし・ 塩・醤油・かつお だし
12	水	麦茶 ビスケット	ごはん	三色丼(鶏そぼろ・卵・ほうれん草) もやしとちくわのごま酢和え 中華スープ(豆腐・わかめ)	牛乳 春キャベツと ベーコンのマカロニ	米・油・砂糖・ご ま油・ごま・マカ ロニ	鶏肉・卵・ちく わ・豆腐・牛乳・ ベーコン	ほうれん草・も やし・人参・きゅう り・わかめ・キャ ベツ・にんにく	酒・醤油・塩・和 風だし・酢・中華 だし・コンソメ
13	木	麦茶 小魚せんべい	ごはん	ポークカレー トマトのサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉といんげんの五目ご飯	米・じゃが芋・ 油・砂糖	豚肉・牛乳・ヨ ーグルト・鶏肉・油 揚げ	人参・玉葱・グ リンピース・トマ ト・きゅうり・椎 茸・いんげん	カレールーウ・塩・ 酒・和風だし・醬 油
14	金	麦茶 ヨーグルト	ごはん	チリコンカーン風 キャベツとツナのサラダ スープ(じゃが芋・しめじ)	牛乳 クリームチーズと ブルーベリージャムのサンド	米・油・砂糖・ じゃが芋・食パン	大豆・豚肉・ツ ナ・クリームチ ーズ・牛乳	玉葱・人参・グ リンピース・にんにく・ トマト水煮・キャ ベツ・きゅうり・し めじ・ブルーベ リージャム	塩・コンソメ・ケ チャップ・ソー ス・酢
15	土	麦茶 カルシウムせんべい	うどん	サラダうどん 粉ふき芋(カレー味) フルーツ(バナナ)	牛乳 昆布おにぎり	うどん・マヨネ ーズ・じゃが芋・ バター・米・ごま	ツナ・卵・牛乳	キャベツ・きゅう り・トマト・コ ーン・パセリ・パ ナナ・塩昆布	かつおだし・塩・ 醤油・みりん・カ レー粉

*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	452	16.4	15.0	59.8	1.7
3~5歳	576	21.3	19.7	74.8	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	日								
17	月	麦茶 ビスケット	ごはん	カジキマグロのステーキ いんげんとウインナーのソテー 味噌汁(油揚げ・ほうれん草)	牛乳 あじさいゼリー カルシウムウエハース(幼児のみ)	米・小麦粉・油・ バター・砂糖・寒 天・ウエハース (幼児のみ)	メカジキ・ウイン ナー・油揚げ・牛 乳・生クリーム	いんげん・人参・ ほうれん草・が どうジュース	塩・酒・醤油・コ ンソメ・かつお だし・味噌
18	火	麦茶 野菜せんべい	食パン	カブの豆乳クリームシチュー きゅうりとツナのサラダ フルーツ(パイン缶)	牛乳 お好み焼き	食パン・油・砂 糖・小麦粉・マヨ ネーズ	鶏肉・豆乳・ツ ナ・牛乳・豚肉・ かつお節	カブ・カブ菜・人 参・玉葱・きゅう り・パイン缶・ キャベツ・青のり	シチュールウ・塩・ 酢・ベーキングパ ウダー・和風だし・ ソース
19	水	麦茶 ゼリー	ごはん	鶏肉とじゃが芋の南蛮煮 枝豆の白和え すまし汁(絹さや・えのき茸)	ヨーグルトドリンク あんずジャムパイ	米・じゃが芋・し らたき・油・砂 糖・ごま油・パイ 皮	鶏肉・豆腐・ヨ ーグルトドリンク	人参・ごぼう・グ リンピース・枝豆・ きゅうり・ひじき・ 絹さや・えのき 茸・あんずジャム	かつおだし・醬 油・味噌・みり ん・塩・中華だし
20	木	麦茶 小魚せんべい	ふりかけごはん	カニ玉甘酢あんかけ 春雨とハムの中華サラダ 中華スープ(豚肉・もやし)	牛乳 梅ゆかりおにぎり	米・油・砂糖・片 栗粉・春雨・ごま 油	卵・カニカマ・ハ ム・豚肉・牛乳	長葱・菊・グリン ピース・わかめ・ きゅうり・人参・ もやし	ふりかけ・塩・コ ンソメ・酢・醬 油・中華だし・梅 ゆかり
21	金	麦茶 ヨーグルト	スパゲッティ	ナポリタン シーザーサラダ じゃが芋のポターージュ	牛乳 メロン マフィン	スパゲッティ・パ ター・砂糖・マヨ ネーズ・じゃが 芋・マフィン	ウインナー・ペ ーコン・ヨーグル ト・チーズ・牛乳	玉葱・人参・ピ ース・キャベツ・ きゅうり・パセ リ・メロン	ケチャップ・ソー ス・コンソメ・塩
22	土	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	鱈のチーズ焼き マカロニサラダ スープ(アスパラガス・玉葱)	牛乳 クリームパン カルピスゼリー	米・マカロニ・マ ヨネーズ・クリ ムパン・カルピ スゼリー	鱈・チーズ・牛乳	きゅうり・人参・ キャベツ・アス パラガス・玉葱	塩・酒・コンソメ
23	日								
24	月	麦茶 ゼリー	ごはん	アジフライ アスパラガスとハムのサラダ 味噌汁(キャベツ・人参)	牛乳 揚げパン	米・小麦粉・パン 粉・油・砂糖・揚 げパン	鱈・ハム・牛乳	アスパラガス・人 参・きゅうり・ キャベツ	酒・塩・ソース・ 酢・醤油・かつお だし・味噌
25	火	麦茶 野菜せんべい	納豆ごはん	鶏肉のごま味噌焼き 豆腐のカニカマあんかけ すまし汁(卵・水菜)	牛乳 羊もち	米・砂糖・ごま 片栗粉・じゃが芋・ バター	納豆・鶏肉・豆 腐・カニカマ・ 卵・牛乳	人参・いんげん・ 水菜	味噌・酒・みり ん・中華だし・ 塩・醤油・かつお だし
26	水	麦茶 ビスケット	ごはん	三色丼(鶏そぼろ・卵・ほうれん草) もやしとちくわのごま酢和え 中華スープ(豆腐・わかめ)	牛乳 春キャベツと ベーコンのマカロニ	米・油・砂糖・ご ま油・ごま・マカ ロニ	鶏肉・卵・ちく わ・豆腐・牛乳・ ベーコン	ほうれん草・も やし・人参・きゅう り・わかめ・キャ ベツ・にんにく	酒・醤油・塩・和 風だし・酢・中華 だし・コンソメ
27	木	麦茶 小魚せんべい	ごはん	ポークカレー トマトのサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉といんげんの五目ご飯	米・じゃが芋・ 油・砂糖	豚肉・牛乳・ヨ ーグルト・鶏肉・油 揚げ	人参・玉葱・グ リンピース・トマ ト・きゅうり・椎 茸・いんげん	カレールーウ・塩・ 酒・和風だし・醬 油
28	金	麦茶 ヨーグルト	ごはん	チリコンカーン風 キャベツとツナのサラダ スープ(じゃが芋・しめじ)	牛乳 クリームチーズと ブルーベリージャムのサンド	米・油・砂糖・ じゃが芋・食パン	大豆・豚肉・ツ ナ・クリームチ ーズ・牛乳	玉葱・人参・グ リンピース・にんにく・ トマト水煮・キャ ベツ・きゅうり・し めじ・ブルーベ リージャム	塩・コンソメ・ケ チャップ・ソー ス・酢
29	土	麦茶 カルシウムせんべい	うどん	サラダうどん 粉ふき芋(カレー味) フルーツ(バナナ)	牛乳 昆布おにぎり	うどん・マヨネ ーズ・じゃが芋・ バター・米・ごま	ツナ・卵・牛乳	キャベツ・きゅう り・トマト・コ ーン・パセリ・パ ナナ・塩昆布	かつおだし・塩・ 醤油・みりん・カ レー粉
30	日								

6月旬の食材

- ・鱈・カジキマグロ・鱈・アスパラガス・いんげん・枝豆・キャベツ・きゅうり・グリンピース・さやえんどう(絹さや)・しそ(ゆかり)・じゃが芋・トマト
- ・にんにく・ピーマン・あんず・梅・パインナップル・ブルーベリー・メロン