

6月給食献立表

Table with columns: 日曜 (Day), 午前 (Morning), 昼食 (Lunch), 3時 (3 PM), 赤:血や肉になる (Red: Blood/Meat), 黄:熱や力となる (Yellow: Heat/Strength), 緑:調子をととのえる (Green: Balance), (その他の食品) (Other Foods), 栄養量 (Nutrition), 未満児 (Underweight), 以上児 (Overweight). Rows 1-20 show daily menu items and their nutritional values.

令和8年

6月給食献立表

日	曜	午前	昼食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	栄養量	未満児	以上児
22	月	飲み物 お菓子	ベーコンピラフ ブロッコリーとツナのサラダ スープ(じゃがいも・コーン) オレンジ	牛乳 マカロナボリタン	バラベーコン・スライス・ツナ 普通牛乳・鶏ひき肉	お菓子・米・調合油 上白糖・いり白ごま じゃがいも・マカロニ	たまねぎ・ピーマン・ブロッコリー にんじん・コーン・オレンジ グリーンピース	飲み物・コンソメ・食塩 しょうゆ・みりん・穀物酢・水 トマトケチャップ・中濃ソース	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	416 13.5 13.9 178 1.5 1.3	491 16.5 16.5 179 1.5 1.5
23	火	飲み物 お菓子	ごはん レモン醤油だれの唐揚げ 和風ポテトサラダ みそ汁(大根・キャベツ) マスカットゼリー	牛乳 ヨーグルトスコーン	鶏むね・かつお削り節 みそ・普通牛乳・スキムミルク プレーンヨーグルト	お菓子・米・かたくり粉 調合油・上白糖 じゃがいも・マカロニ マスカットゼリー・薄力粉 無塩バター	レモン果汁・にんじん さやいんげん・大根・キャベツ	飲み物・料理酒 おろししょうが・しょうゆ だし・食塩・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	515 18.2 16.9 192 1.5 0.9	612 22.5 20.3 200 1.5 1.2
24	水	飲み物 お菓子	食パン ハンバーグトマトソース キャベツのフレンチサラダ スープ(ブロッコリー・にんじん) オレンジ	牛乳 たこ焼き風おにぎり	豚ひき肉・スキムミルク 普通牛乳・かつお削り節	お菓子・食パン・調合油 パン粉・上白糖 無塩バター・米	たまねぎ・トマト水煮・キャベツ にんじん・きゅうり・コーン ブロッコリー・オレンジ・青のり	飲み物・水・食塩 トマトケチャップ・穀物酢・コンソメ しょうゆ・みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	449 18.3 15.4 195 1.6 1.7	536 22.3 18.7 198 1.8 2
25	木	飲み物 お菓子	ごはん 豆腐のそぼろあんかけ ほうれんそうのごま和え みそ汁(じゃがいも・ねぎ) パイナップル缶	牛乳 りんごジャム蒸しパン	木綿豆腐・鶏ひき肉・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・調合油 上白糖・かたくり粉 すり白ごま・じゃがいも 薄力粉・りんごジャム	たまねぎ・にんじん・グリーンピース ほうれんそう・ねぎ パイナップル缶	飲み物・だし・しょうゆ・水 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	459 15.4 14.2 246 2.2 0.9	546 19.3 17 265 2.3 1.2
26	金	飲み物 お菓子	ごはん カレーの煮つけ ひじきのサラダ みそ汁(わかめ・たまねぎ) ヨーグルト(いちごジャム)	ジュア わかめおにぎり	カレー・みそ プレーンヨーグルト・スキムミルク ジュアマスカット	お菓子・米・上白糖 かたくり粉・ごま油 いちごジャム いり白ごま	ひじき・にんじん・かぼちゃ たまねぎ・カットわかめ	飲み物・だし おろししょうが・しょうゆ みりん・水・穀物酢・料理酒 食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	426 18.4 4.1 294 5.8 1.5	500 22 43 290 5.8 1.9
27	土	飲み物 お菓子	ピピンバ并 ごまポテト スープ(わかめ・ねぎ) りんごゼリー	牛乳 ホットケーキ(バター)	豚ひき肉・普通牛乳 乳飲料	お菓子・米・ごま油・上白糖 かたくり粉・調合油 すり白ごま・りんごゼリー 薄力粉・無塩バター	にんじん・ごまつな・カットわかめ ねぎ	飲み物・しょうゆ・みりん おろしにんにく・食塩 鶏ガラスープ顆粒・穀物酢 水・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	517 15.2 18.3 260 2.3 1.3	624 18.6 22.3 283 2.4 1.4
29	月	飲み物 お菓子	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツと切干大根の和え物 みそ汁(豆腐・しめじ) パイナップル缶	牛乳 メロンパンクッキー	豚小間・絹ごし豆腐・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・薄力粉 調合油・上白糖 おろしにんにく・無塩バター	たまねぎ・キャベツ・にんじん 切干し大根・ぶなしめじ パイナップル缶	飲み物・おろししょうが しょうゆ・みりん・料理酒 だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	415 15.8 13.6 194 1.3 1	499 19.5 16.2 198 1.3 1.2
30	火	飲み物 お菓子	ごはん 大根と厚揚げの炊いたん 菜菔おひたし ずまし汁(たまねぎ・わかめ) ピーチゼリー	牛乳 水無月	厚揚げ・しらす干し 普通牛乳・つぶあん	お菓子・米・上白糖 すり白ごま・ピーチゼリー 薄力粉・米粉・かたくり粉	大根・ほうれんそう・にんじん たまねぎ・カットわかめ	飲み物・だし・料理酒 みりん・しょうゆ・食塩・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	430 13.8 9.9 300 2.5 1.3	508 17.1 11.7 331 2.9 1.7
誕生日	日	飲み物 お菓子	かえるごはん かぼちゃコロッケ 雨つぶココロサラダ ずまし汁(たまねぎ・わかめ) いちごゼリー	牛乳 あじさいケーキ	豚ひき肉 普通牛乳 調整豆乳 ネイフクリーム ヨーグルト	お菓子・米・調合油 薄力粉・パン粉 上白糖 ストロベリーゼリー	青のり・グリーンピース にんじん・たまねぎ かぼちゃ・ブロッコリー コーン・カットわかめ 粉寒天 グレープジュース	飲み物・食塩・水 中濃ソース・しょうゆ みりん・穀物酢 だし ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	531 13.7 16.7 205 3.7 1.3	640 17 20.2 217 4.2 1.6

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅で試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。  
※都合により献立・食材を変更することがあります。