

# 2024年6月 献立表

社会福祉法人 恩恵会 けやきの森保育園せんだぼり

日付	献立名	材料名 <small>(◎は10時おやつ, ○は午後おやつ材料)</small>			おやつ <small>(◎は10時, ○は午後おやつ)</small>
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 土	ロールパン デミグラスハンバーグ グリン野菜 スープ(おふ わかめ) 麦茶	・ロールパン、油、・焼 ふ	・ハンバーグ、◎牛乳	・にんじん、・ブロッコ リー、・カリフラワー、 マッシュルーム缶、カッ トわかめ	◎牛乳 ○麦茶 ○クッキー・煎餅
03 月	ご飯 親子煮 味噌汁(白菜 えのき) 麦茶 果物	○・フライドポテト、 米、・じゃがいも、・砂 糖、○油、油、・片栗粉	○牛乳、鶏もも肉、卵、 なると、米みそ(淡色辛 みそ)、◎牛乳	・たまねぎ、・にんじ ん、・はくさい、えのき たけ、いんげん、○あ おのり、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○フライドポテト(青のり)
04 火	ご飯 煮魚 ほうれん草の胡麻和え 五目汁 麦茶 果物	・米、・砂糖	○牛乳、ホキ、・油揚 げ、米みそ(淡色辛み そ)、・すりごま、◎牛 乳	・ほうれんそう、・たまね ぎ、・だいこん、・にんじ ん、・ごぼう、・しょうが、 果物	◎牛乳 ○牛乳 ○ミルクサンドクッキー 星形煎餅
05 水	冷やしたぬきうどん さつま芋の甘煮 果物 麦茶	・ゆでうどん、○・米、 さつま芋の甘煮、 粉、・砂糖、油	なると、干しえび、◎牛 乳	・たまねぎ、・きゅうり、 果物	◎牛乳 ○麦茶 ○おにぎり(ゆかり)
06 木	ご飯 すき焼き風煮 味噌汁(じゃがいも 油揚げ) 麦茶 果物	・米、・じゃがいも、・し らたき、・砂糖、油	豚肉、○カルピス、・木 綿豆腐、米みそ(淡色 辛みそ)、・油揚げ、◎ 牛乳	はくさい、たまねぎ、○ みかん缶(固形)、○も も缶、○パイ缶、・に んじん、干しいたけ、 ○バナナ、果物	◎牛乳 ○麦茶 ○フルーツポンチ
07 金	焼き鳥丼 切干大根のサラダ 味噌汁(おふ わかめ) 麦茶 果物	・米、・砂糖、・焼ふ、 片栗粉、油	○牛乳、鶏もも肉、ツ ナ油漬缶、米みそ(淡 色辛みそ)、◎牛乳	・きゅうり、・にんじん、 ・ピーマン、・たまねぎ、 切り干しだいこん、カッ トわかめ、・しょうが、果 物	◎牛乳 ○牛乳 ○バタークッキー サラダ煎餅
08 土	チキントマトスパゲッティ スープ(玉ねぎ コーン) 麦茶	・スパゲティー、・油	鶏ささ身、・バター、粉 チーズ、◎牛乳	・たまねぎ、・コーン缶 (固形)、マッシュルー ム缶、ホールトマト缶	◎牛乳 ○麦茶 ○クッキー・煎餅
10 月	ご飯 マーボー豆腐 ワンタンスープ 麦茶 果物	・米、○・ホットケーキ 粉、ワンタンの皮、・片 栗粉、油、・砂糖	○牛乳、・木綿豆腐、 豚ひき肉、○ピザ用 チーズ、鶏ひき肉、赤 みそ、◎牛乳	・ねぎ、・にんじん、・チ ンゲンサイ、・にら、・に んにく、・しょうが、干し しいたけ、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○チーズパンケーキ
11 火	ご飯 鶏の照焼き 小松菜とコーンのソテー 味噌汁(キャベツ 油揚げ) 麦茶 果物	・米、・砂糖、油	鶏もも肉、○牛乳、米 みそ(淡色辛みそ)、 油揚げ、◎牛乳	・こまつな、・コーン缶 (固形)、・キャベツ、 ・しょうが、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○ゴーフレット 塩煎餅
12 水	ロールパン キャベツとツナのサラダ ミネストローネ 麦茶 果物	・ロールパン、・じゃが いも、○・グラニュー 糖、・マカロニ、油、・砂 糖	○ヨーグルト、鶏もも 肉、ツナ油漬缶、・バ ター、◎牛乳	・キャベツ、・たまね ぎ、・トマト、・にんじ ん、○・いちごジャム、 セロリー、・にんにく、 ・パセリ、果物	◎牛乳 ○麦茶 ○いちごジャムヨーグルト
13 木	ツナと人参のピラフ コロコロサラダ オニオンスープ 麦茶 果物	・米、○・食パン、○ グラニュー糖、油、○ マーガリン、・砂糖、青 じそドレッシング	○牛乳、ツナ油漬缶、 ベーコン、◎牛乳	・たまねぎ、・だいこ ん、・にんじん、・きゅう り、・コーン缶(固 形)、・パセリ、あおの り、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○シュガートースト
14 金	ポークカレー 和風サラダ わかめスープ 麦茶 果物	・米、・じゃがいも、ごま 醤油ドレッシング、油、 ごま油	○牛乳、豚肉、かまぼ こ、ごま、◎牛乳	・キャベツ、・たまね ぎ、・にんじん、・きゅう り、・ねぎ、カットわか め、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○レモンクッキー 青のり煎餅
15 土	ロールパン メンチカツ ほうれん草とパプリカのソテー スープ(おふ わかめ) 麦茶	・ロールパン、油、・焼 ふ	メンチカツ、◎牛乳	・ほうれんそう、赤ピー マン、黄ピーマン、 ピーマン、カットわかめ	◎牛乳 ○麦茶 ○クッキー・煎餅
17 月	ご飯 鶏肉のメキシカンソース ポソレ 麦茶 果物	・米、・じゃがいも、○ 焼ふ、○・グラニュー 糖、油、・小麦粉	○牛乳、鶏もも肉、豚 肉、○・バター、◎牛 乳	・たまねぎ、・にんじ ん、・キャベツ、・ホー ルトマト缶詰、・ピーマ ン、・コーン缶(固 形)、・にんにく、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○おふラスク

日付	献立名	材料名			おやつ (◎は10時,○は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	(◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料) 体の調子を整えるもの	
18 火	じゃこピラフ シーザーサラダ 鶏肉とエリンギのスープ 麦茶 果物	・米、油、シーザーサラ ダドレッシング	○牛乳、ちりめんじゃ こ、鶏もも肉、ベー コン、・バター、サラダ用 チーズ、◎牛乳	・キャベツ、・たまね ぎ、・きゅうり、・にんじ ん、・コーン缶(固形)、 エリンギ、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○クッキー うす焼き煎餅
19 水	焼肉丼 もやしときゅうりの和え物 スープ(わかめ ねぎ) 麦茶 果物	・米、○コーンフレ ーク、油、・砂糖	○牛乳、豚肉、・ごま、 ◎牛乳	もやし、・たまねぎ、・ きゅうり、・ねぎ、・しょう が、カットわかめ、果物	◎牛乳 ○麦茶 ○コーンフレーク 
20 木	ご飯 白身魚フライ  キャベツのゆかり和え 味噌汁(じゃがいも 玉ねぎ) 麦茶 果物	・米、○ホットケー キ粉、○砂糖・じゃがい も、油	○牛乳、米みそ(淡色 辛みそ)、○きなこ、白 身魚フライ、◎牛乳	・キャベツ、・たまねぎ、 果物	◎牛乳 ○牛乳 ○きな粉蒸しパン
21 金	けやき丼 コーンサラダ すまし汁(ねぎ わかめ) 麦茶 果物	・米、油、ごま油、・砂 糖、・片栗粉、焙煎胡 麻ドレッシング	○牛乳、豚肉、◎牛乳	・はくさい、・キャベ ツ、・コーン缶(固 形)、・きゅうり、黒きくら げ、・ねぎ、・にんじん、 カットわかめ、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○しょうゆ煎餅 未満児:チョコサンドクッキー 以上児:ビスケット
22 土	和風スパゲッティ スープ(玉ねぎ コーン) 麦茶 	・スパゲティー、油	ベーコン、・バター、◎ 牛乳 	・たまねぎ、・コーン缶 (固形)、焼きのり、マッ シュルーム缶、・ほうれ んそう	◎牛乳 ○麦茶 ○クッキー・煎餅
24 月	ご飯 鶏の黒蜜煮 キャロットサラダ 味噌汁(キャベツ 大根) 麦茶 果物	・米、○・ホットケー キ粉、・黒砂糖、油、・砂 糖	鶏もも肉、○牛乳、米 みそ(淡色辛みそ)、◎ 牛乳	・にんじん、・コーン缶 (固形)、・だいこん、・ キャベツ、○バナナ、 果物	◎牛乳 ○牛乳 ○バナナホットケーキ 
25 火	ご飯 鮭のつけ焼き ひじきの炒り煮 味噌汁(なす ふ) 麦茶 果物	・米、・砂糖、油、・焼 ふ	○牛乳、さけ、米みそ (淡色辛みそ)、・油揚 げ、◎牛乳	・にんじん、・なす、ひ じき、いんげん、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○パイ菓子 のり塩煎餅
26 水	スパゲッティミートソース フレンチサラダ コンソメスープ 麦茶 果物	・スパゲティー、油、・ 砂糖、フレンチドレッシ ング(乳化型)	○牛乳、豚ひき肉、粉 チーズ、◎牛乳 	キャベツ、たまねぎ、にん じん、コーン缶(固形)、 きゅうり、ピーマン、干し ぶどう、パセリ、にんにく、 干しいたけ、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○バームクーヘン
27 木	ご飯 ソースかつ  二色ボイル野菜 味噌汁(大根 しめじ) 麦茶 果物	・米、○・食パン、油、 ○・マヨネーズ、○・砂 糖、・小麦粉、・パン粉	○牛乳、豚肉、米みそ (淡色辛みそ)、○粉 チーズ、◎牛乳	・キャベツ、しめじ、・に んじん、・だいこん、果 物	◎牛乳 ○牛乳 ○チーズカレードースト
28 金	ハヤシライス グリーンサラダ スープ(かまぼこ ねぎ) 麦茶 果物	・米、油、・砂糖、コー ルスロッドレッシング	○牛乳、豚肉、かまぼ こ、・バター、◎牛乳	・たまねぎ、・ブロッコ リー、・にんじん、マッ シュルーム、・きゅう り、・キャベツ、・ね ぎ、・パセリ、果物	◎牛乳 ○牛乳 ○甘辛煎餅 サブレ
29 土	ロールパン デミグラスハンバーグ グリル野菜 スープ(おふ わかめ) 麦茶 	・ロールパン、油、・焼 ふ	・ハンバーグ、◎牛乳	・にんじん、・ブロッコ リー、・カリフラワー、 マッシュルーム缶、カッ トわかめ	◎牛乳 ○麦茶 ○サブレ カルシウム煎餅

※未満児のみ午前に牛乳が出ます。

### 今月の行事食・食育活動

・17日：世界の料理「メキシコ」 

・5, 12日：なかよし給食

アレルギーを取り除いた給食を全員に提供し、  
アレルギーのある子もない子みんなで同じ給食を食べる日です。

今月の平均栄養量 (以上児)	☆エネルギー	553kcal
	☆たんぱく質	21.6g
	☆脂質	18.2g
	☆食塩	2.1g
今月の平均栄養量 (未満児)	☆エネルギー	508kcal
	☆たんぱく質	20.6g
	☆脂質	18.4g
	☆食塩	1.9g