








# 2022年6月 給食献立表

## 四つ木なかよし保育園

日にち	曜日	午前おやつ	昼 食	午後おやつ	 きいろ 煎や方になるもの	 あか 血や肉の育になるもの	 みどり 体のよつすをまくるもの				
					摂取量	たんぱく質	脂質	塩分			
1	15	水	ビスケット わかめご飯 チキンの照り焼き 即席漬け みそ汁 オレンジ 牛乳	麦茶 せんべい ヨーグルト	米 せんべい	わかめ 鶏肉モモ 油揚げ みそ かつお節 ヨーグルト	キャベツ きゅうり にんじん だいこん オレンジ	433	18.1	9	2.7
2	16	木	ビスケット 麦ごはん あじのかば焼き 青菜ともやしのおかか和え 豚汁 パナナ 牛乳	牛乳 お麩のラスク	米 麦 かつくり粉 油 上白糖 小町ふ バター	かつお節 豚小間 みそ 牛乳	たまねぎ こまつな もやし にんじん だいこん はくさい ねぎ ごぼう バナナ	543	21	20.5	1.8
3	17	金	クラッカー ジャージャー麺 中華サラダ 白菜スープ オレンジ 牛乳	牛乳 いなりずし	中華めん ごま油 上白糖 かつくり粉 米 白ごま	豚ひき肉 みそ 牛乳 油揚げ	ねぎ にんじん 椎茸 キャベツ きゅうり もやし どうもろこし たまねぎ さやいんげんはくさいオレンジ	564	24.2	21.3	2.6
4	18	土	せんべい マーボー豆腐丼 中華風きゅうり わかめスープ ヨーグルト 牛乳	牛乳 ぶどうばん	米 油 上白糖 かつくり粉 ごま油 ぶどうパン	豆腐 豚ひき肉 みそ わかめ ヨーグルト 牛乳	ねぎ にんじん たまねぎ きゅうり 葉ねぎ	475	19.8	12.8	2.5
6	20	月	クラッカー ご飯 つくね団子 ほうれん草のしらす和え みそ汁 メロン 牛乳	牛乳 芋けんぴ	米 かつくり粉 パン粉 上白糖 さつまいも 油	豆腐 豚ひき肉 しらす干し 油揚げ みそ かつお節 牛乳	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ メロン	527	18	15	1.5
7	21	火	せんべい 五目うどん 切干大根の煮物 さわやか漬け バナナ 牛乳	牛乳 枝豆 ごま塩ごはん	うどん 上白糖 米 黒ごま	かまぼこ 豚小間 かつお節 さつま揚げ 油揚げ 牛乳	ねぎ にんじん ほうれんそう 切干しだいこん キャベツ きゅうり レモン パナナ えだまめ	469	19.7	9.9	2.8
8	22	水	ビスケット ご飯 さばのしおやき 小松菜和え けんちん汁 オレンジ 牛乳	牛乳 あげばん	米 上白糖 油 コッパン グラニュー糖	まさば 油揚げ 豚小間 豆腐 かつお節 牛乳	こまつな にんじん はくさい オレンジ	503	22.1	19.4	1.3
9	23	木	クラッカー 食パン チキナゲット マゼドアンサラダ チンゲン菜のスープ パナナ 牛乳	牛乳 しらすごはん	食パン かつくり粉 油 じゃがいも 上白糖 米 ごま	鶏肉モモ 鶏肉ひき肉 たまご 牛乳 しらす干し	たまねぎ にんじん きゅうり どうもろこし チンゲンサイ しめじ もやし パナナ	518	20	17.8	2
10	24	金	せんべい ポークカレー グリーンサラダ 大根スープ すいか 牛乳	牛乳 青のりまめ	米 油 じゃがいも バター 小麦粉 かつくり粉	豚小間 ベーコン 牛乳 大豆 あおのり	たまねぎ にんじん アスパラガス きゅうり キャベツ どうもろこし だいこん パセリ すいか	554	19.3	25.1	2.5
11	25	土	ビスケット ご飯 鶏肉のごま焼き 即席漬け みそ汁 ヨーグルト 牛乳	牛乳 コーンパン	米 上白糖 ごま コーンパン	鶏肉モモ 油揚げ みそ かつお節 ヨーグルト 牛乳	だいこん にんじん こまつな	579	30.5	17.8	2.2
13	27	月	クラッカー ご飯 大根と豚肉の甘辛煮 磯和え みそ汁 オレンジ 牛乳	牛乳 ワッフル	米 油 上白糖 じゃがいも ワッフル	豚ばら のり みそ かつお節 牛乳	だいこん ねぎ こまつな もやし にんじん たまねぎ オレンジ	536	18.1	22.6	1.8
14	28	火	せんべい ご飯煮込みチーズハンバーグ エリンギのマリネ キャベツスープ パナナ 牛乳	牛乳 じゃが餅焼き (28日:豆腐ドーナツ)	米 パン粉 上白糖 油 じゃがいも かつくり粉 バター	豚ひき肉 チーズ 牛乳 ハム	たまねぎ にんじん エリンギ こまつな パセリ キャベツ パナナ	556	19.2	17.4	2
29	水	せんべい スパゲッティミートソース フレンチサラダ 青菜スープ オレンジ 牛乳	牛乳 塩昆布おにぎり	スパゲッティ 油 小麦粉 上白糖 米	豚ひき肉 粉チーズ ベーコン 牛乳 塩昆布	たまねぎ トマト パセリ キャベツ きゅうり にんじん どうもろこし こまつな しめじ オレンジ	546	21	16.2	2.3	
30	木	せんべい ご飯 さけの照り焼き 小松菜と人参のごま和え みそ汁 パナナ 牛乳	牛乳 シュガートースト	米 ごま 上白糖 食パン マーガリン	べにざけ 油揚げ みそ かつお節 牛乳	にんじん こまつな だいこん ねぎ パナナ	496	23.7	11.3	1.8	

☆お誕生日会は6月28日(火)です。

☆季節の食材を取り入れています。今月は、きゅうり、さやえんどう、枝豆、すいか、アスパラガス、メロン などで。

☆献立(食材)は、保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますので、ご了承下さい。

☆6月7(火)ひまわり組、6月21日(火)ゆり組さんがおやつに提供する枝豆のさやとりを行います。