

6月給食献立表

令和6年

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
1日	土	飲み物 お菓子	ピピンパ丼 ごまポテト わかめスープ(ねぎ) グレープゼリー	牛乳 ホットケーキ (いちごジャム)	豚ひき肉・普通牛乳 牛乳	お菓子・米・ごま油 白糖・じゃがいも 調合油・すり白ごま グレープゼリー・薄力粉 いちごジャム	にんじん・こまつな 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)	518 15.3 17 245 3 1.2
3日	月	飲み物 お菓子	ジュシー(沖縄風炊込ごはん) 豆腐とツナのチャンプルー カットトマト みそ汁(麩・たまねぎ) バイナップル缶	牛乳 マーメイドケーキ	豚小間・木綿豆腐 ツナ缶・かつお削り節 みそ・普通牛乳	お菓子・米・ごま油 小町麩・カット・キマックス マーメイド・調合油	にんじん・ひじき・たまねぎ ピーマン・トマト ハインアップル缶詰 オレンジジュース	飲み物・だし・しょうゆ みりん・食塩・料理酒 鶏ガラスープ顆粒・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)	471 15.9 13.3 210 1.6 1.4
4日	火	飲み物 お菓子	親子丼 きんぴらごぼう みそ汁(大根・キャベツ) オレンジ	牛乳 メロンパンクッキー	鶏もも・卵・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・白糖 調合油・白ごま カット・キマックス 無塩バター	たまねぎ・グリーンピース冷凍 にんじん・ごぼう・大根 キャベツ・オレンジ	飲み物・だし・みりん しょうゆ・料理酒	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)	440 17.7 14.2 203 1.7 1.2
19日	水	飲み物 お菓子	ナポリタン ごまドレサラダ スープ(キャベツ・じゃがいも) ピーチゼリー	牛乳 しらすと塩昆布の おにぎり	豚ひき肉・普通牛乳 しらす干し	お菓子・小麦粉・調合油 白糖・すり白ごま じゃがいも・ピーチゼリー 米・ごま油	にんじん・たまねぎ・ピーマン こまつな・キャベツ・塩昆布	飲み物・トマトチャップ ウスターソース・コンソメ 穀物酢・食塩・水・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)	442 15.1 12.2 221 2.3 1.3
6日	木	飲み物 お菓子	ごはん メカジキのフライ おくら納豆 みそ汁(にんじん・たまねぎ) ヨーグルト(いちごジャム)	ジュア 野菜おやき	めかじき・挽きわり納豆 みそ・ヨーグルト・スキムミルク ジュアマスカット	お菓子・米・薄力粉 パン粉・調合油・白糖 いちごジャム・ごま油	オクラ・キャベツ・にんじん たまねぎ・こまつな	飲み物・食塩・水・しょうゆ 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)	518 20.8 14.9 301 6.1 1.2
7日	金	飲み物 お菓子	ごはん 鶏肉のコンフレック焼き かぼちゃの煮物 けんちん汁 オレンジ	牛乳 胡麻スティック	鶏もも・木綿豆腐 普通牛乳・調整豆乳	お菓子・米・マヨドレ コンフレック・調合油 白糖・ごま油・薄力粉 黒ごま	かぼちゃ・にんじん・大根 オレンジ	飲み物・食塩・だし しょうゆ・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)	482 18.2 14.7 190 1.5 1.1
8日	土	飲み物 お菓子	チャーハン ホリホリきゅうり 春雨スープ アップルゼリー	牛乳 青のりおにぎり	豚ひき肉・鶏もも 普通牛乳	お菓子・米・ごま油 白糖・白ごま・普通春雨 アップルゼリー	たまねぎ・コーン冷凍・きゅうり にんじん・ほうれんそう・青のり	飲み物 鶏ガラスープ顆粒 しょうゆ・穀物酢・水・食塩 だし・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)	492 16.5 12.9 169 2.9 1.1
10日	月	飲み物 お菓子	カレーライス 切干だいこんのごま和え 野菜スープ(たまねぎ・コーン) バイナップル缶	牛乳 ココアケーキ	豚小間・スキムミルク 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・じゃがいも 調合油・白糖 すり白ごま・カット・キマックス	たまねぎ・にんじん 切干だいこん・カットわかめ コーン冷凍 ハインアップル缶詰	飲み物・水 カレーの王子様 トマトチャップ・中濃ソース しょうゆ・コンソメ・食塩 ビュアココア	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)	539 16.6 17.3 244 1.6 1.6
11日	火	飲み物 お菓子	ごはん 鶏の照り焼き ひじきの炒り煮 みそ汁(高野豆腐・たまねぎ) オレンジ	牛乳 チーズ蒸しパン	鶏もも・油揚げ・高野豆腐 みそ・普通牛乳・牛乳 スキムミルク・粉チーズ	お菓子・米・調合油 白糖・薄力粉	ひじき・にんじん グリーンピース冷凍・たまねぎ オレンジ	飲み物・しょうゆ・料理酒 みりん・しょうが・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)	453 20.4 13.8 272 1.4 1.2
12日	水	飲み物 お菓子	食パン チリコンカン 茹でブロッコリー スープ(こまつな・コーン) マスカットゼリー	牛乳 五平餅	豚ひき肉・大豆水煮 普通牛乳・みそ	お菓子・食パン・調合油 マヨドレ・マスカットゼリー 米・白糖・白ごま	たまねぎ・にんじん ブロッコリー・こまつな コーン冷凍	飲み物・トマトチャップ ウスターソース おろしにんにく・水・コンソメ 食塩・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)	468 19.8 16.5 198 2.5 1.5
13日	木	飲み物 お菓子	ごはん 鶏の唐揚げ 野菜の煮物 みそ汁(高野豆腐・キャベツ) カップヨーグルト	牛乳 ごま風味うどん	鶏もも・高野豆腐・みそ ヨーグルト・普通牛乳	お菓子・米・かたくり粉 調合油・じゃがいも 白糖・干しうどん すり白ごま	にんじん・グリーンピース冷凍 キャベツ・きゅうり・カットわかめ	飲み物・しょうゆ おろしにんにく・しょうが だし・食塩・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)	501 20.4 14.1 278 4.7 2.5
14日	金	飲み物 お菓子	チャーハン 切り干し大根とわかめの和え物 ワタンスープ アップルゼリー	牛乳 プリン	たら・かつお削り節・みそ 普通牛乳	お菓子・米・白糖 ワタンスープ アップルゼリー プリン	たまねぎ・コーン冷凍 切り干し大根 にんじん・カットわかめ ほうれんそう	水・鶏ガラスープ顆粒 しょうゆ・穀物酢・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)	411 13.6 13 195 2.2 1.2
20日	木	飲み物 お菓子	ごはん メカジキのフライ おくら納豆 みそ汁(にんじん・たまねぎ) ヨーグルト(いちごジャム)	牛乳 野菜おやき	めかじき・挽きわり納豆 みそ・ヨーグルト・スキムミルク 普通牛乳	お菓子・米・薄力粉 パン粉・調合油・白糖 いちごジャム・ごま油	オクラ・キャベツ・にんじん たまねぎ・こまつな	飲み物・食塩・水・しょうゆ 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)	542 21.4 18.4 266 3 1.2
28日	金	飲み物 お菓子	ごはん たらの野菜あんかけ トマトとコーンおかかマヨ和え みそ汁(かぼちゃ・麩) オレンジ	牛乳 水無月風寒天	たら・かつお削り節・みそ 普通牛乳・牛乳・スキムミルク ゆであずき	お菓子・米・白糖 かたくり粉・マヨドレ 小町麩	たまねぎ・ピーマン・にんじん トマト・コーン冷凍・かぼちゃ オレンジ・粉寒天	飲み物・料理酒・しょうゆ みりん・穀物酢・だし・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)	372 16.9 6.8 251 1.9 0.9
29日	土	飲み物 お菓子	三色そばろ丼 ひじきのサラダ スープ(鶏肉・たまねぎ) 青りんごゼリー	牛乳 プリン	豚ひき肉・ツナ缶・鶏もも 普通牛乳	お菓子・米・白糖 ごま油・青りんごゼリー 調合油・プリン	コーン冷凍・ほうれんそう ひじき・にんじん・たまねぎ 青のり	飲み物・しょうゆ・穀物酢 水・コンソメ・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)	406 16 12.5 194 2.6 1.1
5日	誕生日	飲み物 お菓子	えだまめごはん かたつむりつくねバーグ にんじんとコーンのツナサラダ すまし汁(花麩・わかめ) バイナップル缶	牛乳 あじさいケーキ	豚ひき肉・スキムミルク ツナ缶・普通牛乳 調整豆乳 スライザム ヨーグルト	お菓子・米・調合油 パン粉・じゃがいも 白糖・白ごま 花麩・薄力粉	えだまめ・たまねぎ にんじん・コーン冷凍 カットわかめ ハインアップル缶詰 粉寒天 グレープジュース	飲み物・料理酒 食塩・水 トマトチャップ 穀物酢・しょうゆ 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)	532 19 18.1 225 1.8 1.2

※食べない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅を試して下さい。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。


6月給食献立表

離乳食

日	曜	5~6ヶ月	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)	7~8ヶ月	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)	9~11ヶ月	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)
1日 15日	土	10倍がゆ 豆腐のペースト じゃがいものペースト こまつなのペースト	絹ごし豆腐	米・じゃがいも	こまつな	水・だし	7倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 じゃがいもの軟らか煮	鶏ひき肉	米・かたくり粉 じゃがいも	にんじん・こまつな	水・だし	5倍がゆ 鶏そぼろの野菜あんかけ スティックじゃがいも ★ホットケーキ	鶏ひき肉・牛乳	米・かたくり粉 じゃがいも・薄力粉 上白糖・調合油	にんじん・こまつな	水・だし・しょうゆ ベーキングパウダー
3日 17日	月	10倍がゆ 麩のペースト たまねぎのペースト トマトのペースト		米・小町麩・かたくり粉	たまねぎ・トマト	水・だし	7倍がゆ ツナと野菜の煮物 トマトの軟らか煮	ツナ缶	米・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・トマト	水・だし	5倍がゆ ツナと野菜の煮物 トマトの軟らか煮 ★豆乳蒸しパン	ツナ缶・調整豆乳	米・かたくり粉・薄力粉 上白糖・調合油	たまねぎ・にんじん・トマト	水・だし・しょうゆ ベーキングパウダー
4日 18日	火	10倍がゆ 豆腐のペースト 大根のペースト にんじんのペースト	絹ごし豆腐	米	大根・にんじん	水・だし	7倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ 大根の軟らか煮	ささ身	米・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・大根	水・だし	5倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ スティック大根 ★ホットケーキ	ささ身・牛乳	米・かたくり粉・薄力粉 上白糖・調合油	たまねぎ・にんじん・大根	水・だし・しょうゆ ベーキングパウダー
5日 19日	水	10倍がゆ 麩のペースト こまつなのペースト たまねぎのペースト		米・小町麩・かたくり粉	こまつな・たまねぎ	水・だし	7倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 キャベツの軟らか煮	鶏ひき肉	米・かたくり粉	たまねぎ・こまつな・キャベツ	水・だし	5倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 キャベツの軟らか煮 ★しらすがゆ	鶏ひき肉・しらす干し	米・かたくり粉	たまねぎ・こまつな・キャベツ	水・だし・しょうゆ
6日 20日	木	10倍がゆ 白身魚のペースト にんじんのペースト キャベツのペースト	たら	米・かたくり粉	にんじん・キャベツ	水・だし	7倍がゆ 魚と野菜のほくし煮 にんじんの軟らか煮	たら	米・かたくり粉	キャベツ・たまねぎ・にんじん	水・だし	5倍がゆ 魚と野菜のほくし煮 スティックにんじん ★野菜ホットケーキ	たら・牛乳	米・かたくり粉・薄力粉 上白糖・調合油	キャベツ・たまねぎ・にんじん こまつな	水・だし・しょうゆ ベーキングパウダー
7日 21日	金	10倍がゆ 豆腐のペースト かぼちゃのペースト 大根のペースト	絹ごし豆腐	米	かぼちゃ・大根	水・だし	7倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ かぼちゃの軟らか煮つぶし	ささ身	米・かたくり粉	大根・にんじん・かぼちゃ	水・だし	5倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ かぼちゃの軟らか煮 ★豆乳蒸しパン	ささ身・調整豆乳	米・かたくり粉・薄力粉 上白糖・調合油	大根・にんじん・かぼちゃ	水・だし・しょうゆ ベーキングパウダー
8日 22日	土	10倍がゆ 麩のペースト きゅうりのペースト ほうれんそうのペースト		米・小町麩・かたくり粉	きゅうり・ほうれんそう	水・だし	7倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 きゅうりの軟らか煮	鶏ひき肉	米・かたくり粉	たまねぎ・ほうれんそう きゅうり	水・だし	5倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 スティックきゅうり ★おかかがゆ	鶏ひき肉・かつお削り節	米・かたくり粉	たまねぎ・ほうれんそう きゅうり	水・だし・しょうゆ
10日 24日	月	10倍がゆ 豆腐のペースト じゃがいものペースト にんじんのペースト	絹ごし豆腐	米・じゃがいも	にんじん	水・だし	7倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ じゃがいもの軟らか煮	ささ身	米・かたくり粉 じゃがいも	たまねぎ・にんじん	水・だし	5倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ スティックじゃがいも ★ホットケーキ	ささ身・牛乳	米・かたくり粉 じゃがいも・薄力粉 上白糖・調合油	たまねぎ・にんじん	水・だし・しょうゆ ベーキングパウダー
11日 25日	火	10倍がゆ 麩のペースト にんじんのペースト たまねぎのペースト		米・小町麩・かたくり粉	にんじん・たまねぎ	水・だし	7倍がゆ 高野豆腐と野菜煮 じゃがいもの軟らか煮	高野豆腐	米・かたくり粉 じゃがいも	たまねぎ・にんじん	水・だし	5倍がゆ 高野豆腐と野菜煮 スティックじゃがいも ★蒸しパン	高野豆腐・牛乳	米・かたくり粉 じゃがいも・薄力粉 上白糖・調合油	たまねぎ・にんじん	水・だし・しょうゆ ベーキングパウダー
12日 26日	水	10倍がゆ 豆腐のペースト ブロッコリーのペースト たまねぎのペースト	絹ごし豆腐	米	ブロッコリー・たまねぎ	水・だし	7倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 ブロッコリーの軟らか煮	鶏ひき肉	米・かたくり粉	たまねぎ・こまつな ブロッコリー	水・だし	5倍がゆ 鶏そぼろの野菜あんかけ ブロッコリーの軟らか煮 ★おかかがゆ	鶏ひき肉・かつお削り節	米・かたくり粉	たまねぎ・こまつな ブロッコリー	水・だし・しょうゆ
13日 27日	木	10倍がゆ 麩のペースト キャベツのペースト じゃがいものペースト		米・小町麩・かたくり粉 じゃがいも	キャベツ	水・だし	7倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ キャベツの軟らか煮	ささ身	米・じゃがいも かたくり粉	キャベツ・にんじん	水・だし	5倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ キャベツの軟らか煮 ★マカロニきな粉	ささ身・きな粉	米・じゃがいも かたくり粉・カゴ 上白糖	キャベツ・にんじん	水・だし・しょうゆ・食塩
14日 28日	金	10倍がゆ 白身魚のペースト トマトのペースト たまねぎのペースト	たら	米・かたくり粉	トマト・たまねぎ	水・だし	7倍がゆ 魚と野菜のほくし煮 トマトの軟らか煮	たら	米・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・トマト	水・だし	5倍がゆ 魚と野菜のほくし煮 トマトの軟らか煮 ★蒸しパン	たら・牛乳	米・かたくり粉・薄力粉 上白糖・調合油	たまねぎ・にんじん・トマト	水・だし・しょうゆ ベーキングパウダー
29日	土	10倍がゆ 麩のペースト ほうれんそうのペースト にんじんのペースト		米・小町麩・かたくり粉	ほうれんそう・にんじん	水・だし	7倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 ほうれんそうの軟らか煮	鶏ひき肉	米・かたくり粉	にんじん・たまねぎ ほうれんそう	水・だし	5倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 ほうれんそうの軟らか煮 ★ふかし芋	鶏ひき肉	米・かたくり粉 じゃがいも	にんじん・たまねぎ ほうれんそう	水・だし・しょうゆ・食塩

※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。