



2022年6月 給食献立表



大島なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価			
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	15	水	牛乳 おにぎりせんべい 麦ごはん 豚肉の生姜焼き 白菜の磯和え すまし汁(麴) オレンジ	牛乳 クラッカー あじさいゼリー	米 押し麦 サラダ油 片栗粉 麴 上白糖 クラッカー	豚もも肉 のり 牛乳 寒天	玉ねぎ 生姜 ほうれん草 白菜 人参 えのきたけ ねぎ オレンジ ぶどうジュース りんごジュース	557kcal	19.0g	13.8g	1.1g
2	16	木	牛乳 どうぶつビスケット 冷やしきつねうどん 干草焼き 即席漬け グレープフルーツ	牛乳 チーズパイ	うどん サラダ油 上白糖 パイ皮	卵 鶏ひき肉 油揚げ 牛乳 粉チーズ	人参 干し椎茸 小松菜 玉ねぎ きゅうり 大根 グレープフルーツ	531kcal	23.5g	23.3g	2.2g
3	17	金	牛乳 カリポテ ご飯 鮭のムニエル みそ汁(ほうれん草) 切り干し大根の煮物 パナナ	牛乳 ヨーグルトポムポム	米 薄力粉 バター サラダ油 三温糖 上白糖	鮭 味噌 油揚げ 卵 ヨーグルト 牛乳	切り干し大根 人参 ほうれん草 パナナ	598kcal	24.5g	16.0g	1.9g
4	18	土	牛乳 野菜チップス 焼鳥丼 野菜の香り漬け みそ汁(じゃがいも) オレンジ	麦茶 ヨーグルト ビスケット	米 サラダ油 上白糖 じゃがいも ごま油 ビスケット	鶏もも肉 のり 味噌 ヨーグルト	ねぎ 大根 玉ねぎ きゅうり オレンジ	525kcal	19.9g	10.1g	1.6g
6	20	月	牛乳 星せんべい 丸パン かじきのトマトソースかけ グリーンサラダ コンソメスープ グレープフルーツ	牛乳 枝豆ご飯	丸パン 薄力粉 上白糖 サラダ油 三温糖 米 いりごま	めかじき ベーコン 牛乳	玉ねぎ にんにく トマトピューレ きゃべつ きゅうり ブロッコリー 人参 グレープフルーツ 枝豆	523kcal	20.2g	13.6g	2.1g
7	21	火	麦茶 ヨーグルト ご飯 鶏肉のから揚げ もやしのごま和え わかめスープ オレンジ	牛乳 焼ビーフン	米 ごま油 片栗粉 三温糖 サラダ油 すりごま ビーフン	鶏もも肉 わかめ 豚ひき肉 牛乳	生姜 小松菜 もやし 人参 玉ねぎ ねぎ オレンジ キャベツ いら	548kcal	21.2g	14.0g	1.8g
8	22	水	牛乳 おにぎりせんべい ご飯 ハンバーグ かぶスープ マゼドアンサラダ メロン	牛乳 揚げパン(シュガー)	米 パン粉 じゃがいも サラダ油 三温糖 コッパン グラニュー糖	豚ひき肉 卵 牛乳 チーズ ベーコン	玉ねぎ 人参 きゅうり とうもろこし かぶ メロン	566kcal	19.8g	20.1g	2.2g
9	23	木	牛乳 どうぶつビスケット 小松菜クリームパスタ きのごスープ 大根サラダ グレープフルーツ	麦茶 フルーツヨーグルト 乳児:ウエハース 幼児:せんべい	スパゲッティー サラダ油 上白糖 ごま油 ウエハース	ツナ 牛乳 ベーコン 粉チーズ ヨーグルト	小松菜 ぶなしめじ 玉ねぎ 大根 きゅうり 人参 えのきたけ 葉ねぎ グレープフルーツ パナナ みかん缶 もも缶	525kcal	19.2g	15.9g	2.2g
10	24	金	牛乳 カリポテ ご飯 肉豆腐 和風和え 卵スープ オレンジ	牛乳 ピザトースト	米 しらたき 三温糖 片栗粉 サラダ油 食パン	豚小間肉 豆腐 卵 牛乳 チーズ ベーコン	玉ねぎ 人参 ねぎ オレンジ もやし きゅうり ピーマン とうもろこし	570kcal	23.3g	19.8g	2.5g
11	25	土	牛乳 野菜チップス 焼きうどん わかめサラダ 卵とコーンのスープ グレープフルーツ	牛乳 プリン せんべい	うどん サラダ油 すりごま 上白糖 プリン せんべい	豚小間肉 わかめ 牛乳	キャベツ 人参 干し椎茸 ピーマン 大根 きゅうり 玉ねぎ とうもろこし グレープフルーツ	522kcal	17.4g	13.1g	2.0g
13	27	月	牛乳 星せんべい ポークカレー ブロッコリーサラダ 大根スープ オレンジ	牛乳 コーンフレークスナック	サラダ油 じゃがいも 薄力粉 バター マヨネーズ コーンフレーク マシュマロ	豚小間肉 ハム ベーコン 牛乳	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ブロッコリー とうもろこし 大根 オレンジ	568kcal	15.9g	19.2g	2.7g
14	28	火	麦茶 ヨーグルト ミルクパン マカロニグラタン フレンチサラダ コンソメスープ すいか	牛乳 ツナとえのきご飯	ミルクパン サラダ油 マカロニ 薄力粉 バター パン粉 三温糖 米	鶏もも肉 牛乳 粉チーズ ウインナー ツナ	玉ねぎ パセリ レタス きゅうり 人参 かぶ すいか えのきたけ	562kcal	19.2g	19.5g	2.7g
	29	水	牛乳 おにぎりせんべい ご飯 アジフライ オレンジ ひじきの五目煮 すまし汁(小松菜)	牛乳 ジャムサンド	米 薄力粉 パン粉 サラダ油 三温糖 食パン	アジ 油揚げ ひじき はんぺん 牛乳	人参 ごぼう さやいんげん 小松菜 オレンジ いちごジャム	558kcal	24.3g	13.5g	2.5g
	30	木	牛乳 どうぶつビスケット ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き キャベツソテー みそ汁(豆腐) メロン	牛乳 セサミクッキー	米 塩こうじ サラダ油 薄力粉 バター 上白糖 いりごま	鶏もも肉 ハム 豆腐 わかめ 味噌 牛乳 卵	人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ メロン	587kcal	22.3g	21.6g	1.7g

※感染症対策のため、食具を使って食べる形での提供となります。

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・グレープフルーツ・メロン・すいかを予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)

※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。献立が変更になった場合はお知らせします。