



令和5年度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	食塩相当量
1	木	牛乳 クラッカー	ハヤシライス マセドアンサラダ チンゲン菜スープ パナナ	牛乳 コーンフレークスナック	米 油 バター 小麦粉 砂糖 じゃがいも コーンフレーク マシュマロ	豚肉 チーズ 牛乳	玉葱 にんじん マッシュルーム きゅうり とうもろこし 干し椎茸 チンゲン菜 パナナ	594kcal	17.3g	2.3g
2	金	牛乳 コーンクッキー	麦ごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜の和風和え けんちん汁 りんご	牛乳 マドレーヌ	米 押麦 砂糖 ごま油 小麦粉 バター	鶏もも肉 豆腐 牛乳 たまご	もやし 小松菜 にんじん 大根 ごぼう ねぎ りんご レモン汁	570kcal	21.1g	2.0g
3	17 土	牛乳 ビスケット	焼うどん 大根サラダ 中華コーンスープ オレンジ	牛乳 ビスコ ぶどうゼリー	うどん 油 マヨネーズ ごま油 ビスコ	豚肉 ツナ 牛乳	玉葱 キャベツ にんじん 大根 とうもろこし コーンクリーム オレンジ ぶどうゼリー	480kcal	13.1g	2.3g
5	19 月	牛乳 星スナック	ごはん かわいいのごま味噌焼き ほうれん草の煮浸し すまし汁(はんぺん) パナナ	牛乳 ココアトースト	米 白すりごま 砂糖 食パン バター	かわいい 味噌 はんぺん 牛乳	生姜 ほうれん草 にんじん ねぎ 糸みつば パナナ	510kcal	21.6g	1.7g
6	20 火	牛乳 コーンクッキー	ミートソーススパゲティ きのごスープ ブロッコリーとツナサラダ メロン	牛乳 切干大根おにぎり	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 ごま油 米	豚ひき肉 粉チーズ ツナ 牛乳 ベーコン	にんにく 玉葱 にんじん ブロッコリー とうもろこし ぶなしめじ えのきたけ 葉ねぎ メロン 切干大根	511kcal	20.4g	2.2g
7	21 水	牛乳 のりものビスケット	ごはん おかかふりかけ 肉豆腐 さつまいものレモン煮 みそ汁(わかめ) すいか	牛乳 クラッカー あじさいゼリー	米 白いりごま 砂糖 油 しらたき さつまいも クラッカー	塩昆布 かつお節 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳 カルピス	玉葱 にんじん レモン汁 ねぎ わかめ すいか ぶどうジュース	510kcal	18.3g	1.4g
8	22 木	牛乳 クラッカー	麦ごはん 油淋鶏 白菜のおかか和え 大根スープ グレープフルーツ	牛乳 ごまスティック	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 ごま油 小麦粉 黒いりごま バター	鶏もも肉 ベーコン 牛乳	ねぎ にんにく 生姜 小松菜 にんじん 白菜 大根 グレープフルーツ	503kcal	19.2g	1.7g
9	23 金	牛乳 コーンクッキー	ミルクパン かじきのトマトソースがけ フレンチサラダ コンソメスープ パナナ	牛乳 野沢菜チャーハン	ミルクパン 小麦粉 油 砂糖 米 ごま油	メカジキ 牛乳	玉葱 にんにく キャベツ きゅうり にんじん かぶ えのきたけ パナナ 生姜 野沢菜 わかめ	523kcal	19.6g	2.1g
10	24 土	牛乳 ビスケット	焼き肉丼 きゅうりの塩昆布和え みそ汁(なめこ) オレンジ	牛乳 ビスケット プリン	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 プリン ビスケット	豚肉 塩昆布 味噌 牛乳	玉葱 生姜 にんにく キャベツ にんじん なめこ ねぎ オレンジ	512kcal	23.8g	2.3g
12	26 月	牛乳 星スナック	ごはん 大根と豚肉の甘辛煮 納豆和え みそ汁(豆腐) パナナ	麦茶 せんべい カップヨーグルト	米 ごま油 砂糖 せんべい	豚肉 納豆 豆腐 油揚げ 味噌 ヨーグルト 牛乳	大根 生姜 葉ねぎ ほうれん草 にんじん えのきたけ パナナ	606kcal	24.1g	2.2g
13	27 火	牛乳 コーンクッキー	ロールパン タンドリーチキン トマトサラダ にんじんポタージュ メロン	牛乳 五平もち	ロールパン 砂糖 油 バター じゃがいも 米 白すりごま	鶏もも肉 牛乳 ヨーグルト 味噌	にんにく 生姜 トマト キャベツ きゅうり にんじん メロン	525kcal	19.2g	2.1g
14	28 水	牛乳 のりものビスケット	麦ごはん チンジャオロース 粉ふきいも(青のり) たまごスープ すいか	牛乳 お麩のラスク(きな粉)	米 押麦 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 麩 バター	豚肉 青のり たまご 牛乳 きな粉	にんじん たけのこ ピーマン 玉葱 すいか	508kcal	18.9g	1.8g
15	29 木	牛乳 クラッカー	冷やしラーメン がんもどきのなめ煮 中華きゅうり グレープフルーツ	牛乳 ちりめん梅ごはん	中華麺 砂糖 ごま油 白いりごま 米	焼豚 がんもどき 牛乳	小松菜 もやし とうもろこし ねぎ きゅうり グレープフルーツ 梅干し	518kcal	23.2g	2.3g
16	30 金	牛乳 コーンクッキー	ごはん 鮭の塩焼き ひじきの五目煮 みそ汁(大根) オレンジ	牛乳 焼きビーフン	米 油 砂糖 片栗粉 ビーフン ごま油	鮭 ひじき 油揚げ 大豆 味噌 牛乳 豚ひき肉	にんじん ごぼう さやいんげん 大根 葉ねぎ パナナ キャベツ にら	529kcal	22.8g	1.7g

※今月の果物は、バナナ・りんご・オレンジ・グレープフルーツ・メロンを予定しています。(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。