



# 令和4年度6月 給食献立表



☆…今月の郷土料理  
両国・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	水	牛乳 リッツ	ロールパン タンドリーチキン グリーンサラダ にんじんポターージュ メロン	牛乳 五平もち	ロールパン 油 砂糖 バター じゃがいも 米 ごま	鶏もも肉 ヨーグルト 牛乳 味噌	にんにく 生姜 キャベツ きゅうり ブロッコリー 玉葱 にんじん メロン	508kcal	19.0g	2.3g
2	木	牛乳 おかかせんべい	麦ごはん アジフライ ひじきの五目煮 みそ汁(小松菜) オレンジ	牛乳 マドレーヌ	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 バター	たまご 油揚げ 大豆 味噌 牛乳	ひじき にんじん ごぼう さやいんげん えのきたけ 小松菜 オレンジ	576kcal	22.1g	1.7g
3	17 金	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 せんべい あじさいゼリー	米 油 バター 小麦粉 砂糖 じゃがいも せんべい	豚もも肉 チーズ 牛乳 カルピス	玉葱 にんじん マッシュルーム きゅうり コーン 干し椎茸 チンゲン菜 パナナ 寒天 ぶどうジュース	610kcal	17.4g	2.3g
4	18 土	牛乳 リッツ	焼きそば 中華風きゅうり わかめスープ オレンジ	牛乳 焼きおにぎり	蒸し中華麺 砂糖 油 ごま油 ごま 米	豚もも肉 牛乳	生姜 玉葱 キャベツ にんじん もやし きゅうり わかめ ねぎ コーン オレンジ	514kcal	15.7g	2.1g
6	20 月	牛乳 ビスケット	ごはん 豚ばら大根 納豆和え みそ汁(豆腐) パナナ	牛乳 パリパリピザ	米 ごま油 砂糖 ぎょうざの皮	豚ばら肉 納豆 豆腐 味噌 牛乳 ウインナー チーズ	大根 生姜 葉ねぎ ほうれん草 にんじん えのきたけ ねぎ パナナ 玉葱 コーン	603kcal	22.6g	2.2g
7	21 火	牛乳 かぼちゃせんべい	麦ごはん チキン南蛮 青菜とじゃこの和え物 みそ汁(かぶ) オレンジ	牛乳 黒糖くすもち(きな粉)	米 押麦 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 マヨドレ	鶏もも肉 たまご じゃこ 油揚げ 味噌 牛乳 きな粉	生姜 玉葱 レモン汁 小松菜 キャベツ にんじん かぶ オレンジ	600kcal	21.5g	1.4g
8	22 水	牛乳 リッツ	小松菜クリームパスタ きのごスープ アップルドレッシングサラダ パナナ	牛乳 切干大根おにぎり	スパゲッティ 油 小麦粉 バター ごま油 砂糖 米	ツナ 牛乳 味噌 粉チーズ ベーコン	小松菜 玉葱 ぶなしめじ えのきたけ 葉ねぎ キャベツ もやし きゅうり にんじん りんご パナナ	583kcal	18.5g	2.1g
9	23 木	牛乳 おかかせんべい	ごはん 鶏肉の味噌焼き 油揚げと野菜のお浸し けんちん汁 メロン	牛乳 セサミトースト	米 ごま油 食パン バター 砂糖 ごま	鶏もも肉 味噌 油揚げ 豆腐 牛乳	生姜 小松菜 白菜 にんじん 大根 ごぼう 干し椎茸 ねぎ メロン	539kcal	21.4g	1.7g
10	24 金	牛乳 クラッカー	ごはん 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 オレンジ	牛乳 バナナブレッド	米 小麦粉 油 オリーブ油 砂糖 じゃがいも 豆乳マーガリン	かじき ウインナー 牛乳 たまご	玉葱 にんにく トマト缶詰 トマトピューレ キャベツ きゅうり にんじん オレンジ パナナ	529kcal	18.6g	1.6g
11	25 土	牛乳 リッツ	親子丼 キャベツの塩昆布和え みそ汁(じゃがいも) パナナ	牛乳 チーズクラッカーサンド	米 砂糖 ごま油 じゃがいも クラッカー	鶏もも肉 たまご 味噌 牛乳 クリームチーズ	玉葱 にんじん グリンピース キャベツ 塩昆布 パナナ	552kcal	22.0g	2.1g
13	27 月	牛乳 ビスケット	ごはん 鮭のコーンマヨネーズ焼き 五目豆 みそ汁(麩) オレンジ	牛乳 ヨーグルトポムポム	米 コーンスターチ マヨドレ 砂糖 小麦粉 バター	鮭 味噌 大豆 牛乳 ヨーグルト	玉葱 コーンクリーム にんじん 大根 ごぼう 干し椎茸 小松菜 オレンジ りんご	537kcal	22.2g	1.2g
14	28 火	牛乳 かぼちゃせんべい	ミルクパン スパニッシュオムレツ フレンチサラダ コンソメスープ メロン	牛乳 混ぜ込みいなり	ミルクパン 油 じゃがいも 砂糖 ごま油	ロースハム たまご 牛乳 チーズ 油揚げ	玉葱 ひじき きゅうり キャベツ にんじん かぶ えのきたけ メロン きざみ海苔	505kcal	20.1g	2.3g
15	29 水	牛乳 リッツ	麦ごはん 鶏肉とごぼうの煮物 もやしのごま酢和え みそ汁(大根) パナナ	牛乳 きんとんパイ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま さつまいも ぎょうざの皮	鶏もも肉 わかめ 味噌 牛乳	にんじん ごぼう 小松菜 もやし 大根 パナナ りんご レモン汁	502kcal	18.8g	1.3g
16	30 木	牛乳 おかかせんべい	長崎ちゃんぽん くす玉蒸し 即席漬 オレンジ	牛乳 枝豆とチーズの混ぜごはん	中華麺 ごま油 片栗粉 砂糖 もち米 米	蒸しかまぼこ 牛乳 豚ひき肉 豆腐 チーズ じゃこ	生姜 キャベツ にんじん もやし コーン きくらげ 玉葱 干し椎茸 きゅうり 大根 オレンジ 枝豆	524kcal	20.4g	2.1g

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・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。