



# 令和5年度6月 給食献立表



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	木	牛乳 おかかせんべい	ごはん おろしハンバーグ 納豆和え みそ汁(麩) パナナ	牛乳 フルーツポンチ	米 パン粉 上白糖 麩	豚ひき肉 牛乳 ひきわり納豆 みそ	玉ねぎ 大根 ほうれん草 白菜 人参 えのき しめじ 万能ねぎ パナナ みかん缶 白桃缶 パイン缶	539kcal	22.0g	1.3g
2	金	牛乳 クラッカー	食パン 鶏肉のトマト煮 ポテトのオープン焼き かぶスープ オレンジ	牛乳 チーズおかかごはん そら豆	食パン 油 上白糖 薄力粉 じゃがいも 米	鶏もも肉 ベーコン 牛乳 かつお節 チーズ	玉ねぎ トマト缶 アスパラガス かぶ 人参 とうもろこし オレンジ そら豆	528kcal	23.5g	2.6g
3	17 土	牛乳 せんべい	焼き肉丼 さつまいもの煮物 みそ汁(大根) りんご	牛乳 ジャムクラッカーサンド	米 片栗粉 油 さつまいも 上白糖 クラッカー	豚小間肉 油揚げ みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく 大根 りんご いちごジャム	505kcal	16.2g	0.9g
5	19 月	牛乳 ビスケット	ごはん カジキの照り焼き かぼちゃサラダ みそ汁(ほうれん草) パナナ	牛乳 焼きうどん	米 上白糖 マヨドレ うどん 油	カジキ ハム 豆腐 みそ 牛乳 豚小間肉	生姜 かぼちゃ きゅうり 人参 ほうれん草 ねぎ パナナ キャベツ もやし 青のり	530kcal	20.7g	2.5g
6	20 火	牛乳 かぼちゃせんべい	ロールパン マカロニグラタン フレンチサラダ なすのスープ りんご	牛乳 ゆかりごはん	ロールパン マカロニ 薄力粉 油 バター パン粉 三温糖 米	鶏もも肉 牛乳 粉チーズ ベーコン しらす	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり 人参 なす りんご	553kcal	20.8g	2.1g
7	21 水	牛乳 リッツ	麦ごはん 豚ばら大根 もやしの酢醤油和え みそ汁(白菜) オレンジ	牛乳 麩のきな粉ラスク	米 押麦 ごま油 上白糖 麩 バター	豚肉 油揚げ みそ 牛乳 きな粉	大根 生姜 万能ねぎ もやし 小松菜 人参 白菜 えのき オレンジ	522kcal	22.5g	1.6g
8	22 木	牛乳 おかかせんべい	チャーチャー麺 ひじきサラダ 中華スープ パナナ	牛乳 納豆チャーハン	中華めん 油 上白糖 片栗粉 米 ごま油	豚ひき肉 みそ たまご 牛乳 ひきわり納豆	生姜 にんにく 人参 たけのこ 玉ねぎ 干し椎茸 ひじき きゅうり キャベツ チンゲン菜 パナナ いんげん	505kcal	18.6g	2.7g
9	23 金	牛乳 クラッカー	ごはん カレー風味唐揚げ キャベツのごま酢和え みそ汁(きのこ) メロン	牛乳 フレンチトースト	米 上白糖 片栗粉 油 すりごま 三温糖 食パン バター	鶏もも肉 みそ 牛乳 たまご	生姜 キャベツ きゅうり 人参 しいたけ しめじ 万能ねぎ メロン	553kcal	25.2g	1.7g
10	24 土	牛乳 せんべい	しょうが焼き丼 即席漬(かぶ) みそ汁(さつまいも) りんご	牛乳 キャロット蒸しパン	米 片栗粉 サラダ油 さつまいも ホットケーキ粉 上白糖	豚小間肉 みそ 牛乳	玉ねぎ 人参 生姜 かぶ きゅうり ねぎ オレンジ	517kcal	16.6g	1.2g
12	26 月	牛乳 ビスケット	ミルクパン チキンピカタ グリーンサラダ 野菜スープ オレンジ	牛乳 バターコーンライス	ミルクパン 薄力粉 サラダ油 上白糖 米 バター	鶏もも肉 たまご 粉チーズ 牛乳	白菜 きゅうり アスパラガス 玉ねぎ キャベツ えのき 人参 オレンジ とうもろこし	514kcal	22.1g	1.9g
13	27 火	牛乳 かぼちゃせんべい	麦ごはん 肉じゃが オクラのごまマヨ和え みそ汁(かぶ) りんご	牛乳 ももゼリー せんべい	米 押麦 油 じゃがいも 白滝 三温糖 すりごま マヨドレ 上白糖 せんべい	豚小間肉 ツナ缶 みそ 牛乳	人参 玉ねぎ いんげん オクラ かぶ しめじ りんご 白桃缶 黄桃缶 寒天	562kcal	17.3g	1.6g
14	28 水	牛乳 リッツ	ごはん 鮭の西京焼き 切干大根の煮物 清まし汁(小松菜) メロン	牛乳 黒糖蒸しパン	米 三温糖 麩 ホットケーキ粉 黒砂糖 油	みそ 油揚げ 牛乳	生姜 切干大根 人参 干しいたけ 昆布 小松菜 ねぎ メロン	513kcal	22.9g	1.4g
15	29 木	牛乳 おかかせんべい	なすのミートパスタ コールスローサラダ チキンスープ パナナ	牛乳 菜飯ごはん	スパゲッティ 油 薄力粉 上白糖 米 白いりごま	豚ひき肉 粉チーズ 鶏もも肉 牛乳	にんにく 玉ねぎ 人参 なす キャベツ きゅうり 白菜 とうもろこし パナナ 生姜 小松菜	554kcal	20.8g	2.1g
16	30 金	牛乳 クラッカー	麦ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草の和風和え みそ汁(豆腐) オレンジ	牛乳 ポテト春巻き	米 押麦 三温糖 ごま油 上白糖 春巻きの皮 じゃがいも 薄力粉 油	鶏もも肉 豆腐 油揚げ みそ 牛乳 ベーコン	昆布 生姜 ほうれん草 もやし 人参 わかめ オレンジ 枝豆	504kcal	22.1g	1.8g

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・りんご・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。