



令和6年 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	15	土	牛乳 せんべい みそ豚丼 もやしの磯辺和え すまし汁（白菜） オレンジ	牛乳 黒糖ちんすこう	米 サラダ油 上白糖 薄力粉 黒砂糖	豚小間肉 白みそ 牛乳	キャベツ 人参 ほうれん草 もやし きざみのり 椎茸 白菜 オレンジ	516kcal	19.9g	1.4g
3	17	月	牛乳 リッツ ごはん チンジャオロース 中華風きゅうり たまごスープ パナナ	牛乳 カルピスゼリー せんべい	米 サラダ油 上白糖 ごま油 片栗粉 三温糖 せんべい	豚もも肉 たまご 牛乳 カルピス	たけのこ 赤パプリカ ピーマン 人参 きゅうり チンゲン菜 パナナ 寒天	510kcal	19.3g	1.9g
4	18	火	牛乳 コーンスナック 麦ごはん 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 みそ汁（豆腐） オレンジ	牛乳 ポテト春巻き	米 押麦 サラダ油 三温糖 じゃが芋 春巻きの皮	鮭 油揚げ さつまいも 絹豆腐 わかめ 白みそ 牛乳 ベーコン	切干大根 人参 いんげん ねぎ オレンジ 枝豆	510kcal	24.1g	2.1g
5	19	水	牛乳 のりもの ビスケット 食パン 鶏肉のトマト煮 ブロッコリーのツナ和え コーンスープ パナナ	牛乳 わかめごはん	食パン 油 上白糖 薄力粉 マヨドレ 米 白いりごま	鶏もも肉 ツナ 牛乳 わかめ	玉ねぎ トマト缶 ブロッコリー 人参 とうもろこし クリームコーン りんご 昆布	570kcal	24.1g	2.5g
6	20	木	牛乳 コーンクッキー ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草の和風和え みそ汁（油揚げ） メロン	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	米 油 片栗粉 ごま油 上白糖 薄力粉	豚小間肉 油揚げ 白みそ 牛乳	生姜 玉ねぎ りんご 人参 ほうれん草 もやし 油揚げ 万能ねぎ メロン かぼちゃ	525kcal	20.0g	1.3g
7	21	金	牛乳 リッツ 小松菜のクリームパスタ オレンジ アップルドレッシングサラダ チキンスープ	牛乳 焼きおにぎり	スパゲティ 油 薄力粉 バター 三温糖 米 上白糖	ベーコン 牛乳 白みそ 粉チーズ 鶏もも肉	小松菜 玉ねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり 人参 りんご オレンジ 昆布	552kcal	20.8g	2.5g
8	22	土	牛乳 せんべい 焼き鳥丼 大根のおかか和え みそ汁（じゃが芋） パナナ	牛乳 キャラットクッキー	米 油 上白糖 片栗粉 じゃが芋 マーガリン 薄力粉	鶏もも肉 かつお節 白みそ 牛乳	きざみのり 大根 人参 きゅうり 玉ねぎ りんご	531kcal	20.8g	2.5g
10	24	月	牛乳 リッツ 麦ごはん 鶏肉のごま味噌焼き キャベツのゆかり和え すまし汁（麩） オレンジ	牛乳 ピザトースト	米 押麦 上白糖 マヨドレ 白すりごま 麩 食パン	鶏もも肉 白みそ 牛乳 ベーコン チーズ	キャベツ 人参 きゅうり えのき オレンジ 玉ねぎ ピーマン	543kcal	23.4g	1.7g
11	25	火	牛乳 コーンスナック ハヤシライス ポテトサラダ 野菜スープ メロン	牛乳 シュガーパイ	米 油 バター 薄力粉 上白糖 じゃが芋 マヨドレ パイ生地 グラニュー糖	豚小間肉 ロースハム 牛乳	玉ねぎ 人参 マッシュルーム きゅうり キャベツ とうもろこし メロン	557kcal	16.0g	1.9g
12	26	水	牛乳 のりもの ビスケット ごはん かじきの竜田揚げ 納豆和え みそ汁（なす） オレンジ	牛乳 麩のきな粉ラスク	米 片栗粉 油 麩 バター 上白糖	かじき ひきわり納豆 白みそ 牛乳 きな粉	生姜 ほうれん草 人参 えのき オクラ なす 玉ねぎ 万能ねぎ オレンジ	510kcal	20.6g	1.1g
13	27	木	牛乳 コーンクッキー 焼きうどん ちくわの磯辺揚げ かぶの浅漬 みそ汁（小松菜） パナナ	牛乳 高野豆腐のそぼろごはん	うどん 油 薄力粉 片栗粉 米 三温糖	豚小間肉 かつお節 白みそ 竹輪 牛乳 鶏ひき肉 高野豆腐	キャベツ 人参 椎茸 青のり きゅうり かぶ 昆布 生姜 小松菜 玉ねぎ パナナ	516kcal	21.9g	2.5g
14	28	金	牛乳 リッツ ごはん ミラノ風チキンカツ ブロッコリー 野菜ココロスープ オレンジ	牛乳 まめちゃんパン	米 薄力粉 パン粉 油 バター 上白糖 ホットケーキ粉 じゃが芋	鶏むね肉 牛乳 粉チーズ	トマト缶 にんにく 玉ねぎ ブロッコリー 人参 キャベツ オレンジ 枝豆	567kcal	21.7g	1.5g
28	28	金	牛乳 リッツ ホットドッグ 青のりポテト コールスローサラダ チンゲン菜スープ オレンジ	牛乳 青菜チャーハン	ロールパン じゃが芋 油 マヨドレ 米	ウインナー ロースハム 牛乳 豚小間肉 たまご	青のり キャベツ きゅうり 人参 チンゲン菜 玉ねぎ パナナ 生姜 小松菜	584kcal	17.0g	2.8g
29	29	土	牛乳 せんべい 麻婆豆腐丼 小松菜のナムル わかめスープ パナナ	牛乳 オレンジゼリー せんべい	米 油 三温糖 片栗粉 ごま油 上白糖 せんべい	豚ひき肉 白みそ 木綿豆腐 牛乳 わかめ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 干し椎茸 小松菜 もやし ねぎ りんご	522kcal	17.7g	2.0g

※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。