

令和6年 6月 予定献立表

日	曜	主食	主菜	副菜	副菜	汁物	星間	夕食
1	土	ご飯	豚肉のケチャップ炒め	キャベツのツナサラダ		なめこ玉ねぎ味噌汁	シュガートースト	
		米	豚肉 玉葱 青ピーマン 人参 なたね油 ケチャップ 中濃ソース 塩 酒	キャベツ 胡瓜 人参 ツナ 酢 塩 なたね油		なめこ 玉葱 豆腐 煮干しだし 味噌	バンドミー パター 素精糖 (果物 牛乳)	
3	月	ご飯	鶏の竜田揚げ	★おからのゆかり和え		具沢山汁	焼きビーフン	
		米	鶏肉 酒 しょう油 生姜 にんにく 片栗粉 なたね油	おくら 人参 しそ葉 塩		ごぼう 人参 大根 椎茸 あさつき 豆腐 かつお昆布だし 塩 しょう油	ビーフン 豚肉 キャベツ 人参 玉葱 なたね油 中濃ソース 塩 しょう油 (果物 牛乳)	炒飯 和え物 汁物
4	火	★三色丼		かぶと胡瓜のサラダ		小松菜と椎茸の味噌汁	★長いもの唐揚げ	
		米 卵 豚ひき肉 人参 素精糖 塩 しょう油 生姜 なたね油		かぶ 胡瓜 ツナ しょう油 素精糖 酢 塩 なたね油		小松菜 椎茸 煮干しだし 味噌	長いも 片栗粉 青のり 塩 なたね油 (果物 牛乳)	ご飯 焼き物 汁物
5	水	ご飯	白身魚の香味焼き	キャベツの梅おかか和え	大豆とじゃこの炒り煮	なすと油揚げの味噌汁	★抹茶のブラウニー	
		米	すずき しそ葉 にんにく 生姜 ごま油 しょう油 酒 塩	キャベツ 人参 胡瓜 梅 しょう油 かつお節 かつお昆布だし	大豆 じゃこ しょう油 みりん 素精糖 なたね油	なす 油揚げ 味噌 煮干しだし	米粉 片栗粉 BP 抹茶 素精糖 なたね油 木綿豆腐 粉糖 (果物 牛乳)	スパゲティ サラダ 汁物
6	木	冷やしうどん		カレーこふき芋		小松菜の磯辺和え	しらすゆかりおにぎり	
		うどん 胡瓜 ささみ わかめ もやし トマト 素精糖 塩 しょう油 ごま かつお昆布だし		じゃがいも 塩 カレー粉		小松菜 人参 焼き海苔 しょう油 かつお昆布だし	米 しらす しそ葉 塩 (果物 牛乳)	おにぎり 和え物 汁物
7	金	ご飯	鮭の味噌テーズ焼き	筑前煮	大根と胡瓜の浅漬け	あおさのすまし汁	ヨーグルトケーキ	
		米	鮭 味噌 しょう油 酒 みりん テーズ	鶏肉 人参 ごぼう れんこん 干し椎茸 こんにゃく 里芋 いんげん しょう油 素精糖 なたね油	大根 胡瓜 塩	あおさ 豆腐 長葱 かつお昆布だし 塩 しょう油	薄力粉 BP ヨーグルト グラニュー糖 卵 バター 干しぶどう (果物 牛乳)	混ぜご飯 煮物 汁物
8	土	ご飯	鶏のさっぱり煮	ほうれん草と人参の和え物		大根と油揚げの味噌汁	のり塩おにぎり	
		米	鶏肉 しょう油 酢 素精糖 酒 生姜	ほうれん草 人参 もやし しょう油 かつお節 かつお昆布だし		大根 油揚げ 煮干しだし 味噌	米 青のり 塩 ごま (果物 牛乳)	
10	月	ご飯	テンジャオロースー	じゃが芋の煮物	三色酢の物	わかめスープ	きな粉揚げパン	
		米	豚肉 酒 塩 青ピーマン 赤ピーマン たけのこ 塩 素精糖 しょう油 ごま油 ソース	じゃが芋 いんげん 素精糖 しょう油 塩 なたね油	人参 もやし 胡瓜 酢 素精糖 塩 しょう油	わかめ 長葱 ごま 塩 しょう油 かつお昆布だし	ロールパン きな粉 素精糖 なたね油 (果物 牛乳)	炒飯 和え物 汁物
11	火	中華丼		胡瓜とささみの和え物		ニラと卵のすまし汁	マンチカツ	
		米 豚肉 玉葱 人参 白菜 干し椎茸 きくらげ 青梗菜 塩 しょう油 なたね油 ごま油 片栗粉		ささみ 胡瓜 トマト 酢 素精糖 しょう油 ごま油 塩		ニラ 卵 玉葱 塩 しょう油 かつお昆布だし	豚ひき肉 玉葱 キャベツ セロリ パセリ 塩 薄力粉 パン粉 なたね脂 (果物 牛乳)	ご飯 焼き物 汁物
12	水	食パン	チーズミートローフ	人参のドレッシングサラダ	ジャーマンポテト	★かぶのスープ	炊き込みごはん	
		バンドミー ジャム	豚ひき肉 玉葱 人参 塩 牛乳 パン粉 チーズ ケチャップ	ブロッコリー キャベツ 胡瓜 人参 素精糖 酢 塩 なたね油	じゃが芋 玉葱 ベーコン 塩 なたね油	かぶ 玉葱 黄パプリカ なたね油 塩 しょう油	米 鶏ひき肉 ひじき 人参 なたね油 素精糖 塩 しょう油 (果物 牛乳)	スパゲティ サラダ 汁物
13	木	ご飯	鯉フライ	大根の梅サラダ		じゃが芋とわかめの味噌汁	黒ごまクッキー	
		米	あじ 塩 酒 薄力粉 パン粉 なたね油 中濃ソース	大根 胡瓜 ねり梅 素精糖 塩 しょう油 酢 なたね油		じゃが芋 わかめ 煮干しだし 味噌	薄力粉 BP パター なたね油 グラニュー糖 卵 ごま (果物 牛乳)	おにぎり 和え物 汁物
14	金	ハヤシライス		コールスローサラダ		白菜スープ	ココアクリームサンド	
		米 豚肉 玉葱 しめじ 素精糖 塩 パター 薄力粉 なたね油 トマトケチャップ トマト缶 ウスターソース		キャベツ 人参 胡瓜 干しぶどう 酢 塩 なたね油		白菜 人参 椎茸 塩 しょう油 なたね油 かつお昆布だし	ロールパン 牛乳 ココア コーンスターチ グラニュー糖 (果物 牛乳)	混ぜご飯 煮物 汁物

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。
 ☆12日は誕生会です。
 ☆は新メニューです。
 今月の果物予定:すいか メロン 等

	エネルギー	たんぱく	脂質	カルシウム
今月の平均栄養値(幼児)	565Kcal	22.2g	21.6g	271mg
栄養目標値	596Kcal	20.0g	19.0g	258mg