



6月の献立表

2024年6月1日発行
戸田すこやか保育園



日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	栄養価(朝おやつは含まず)	
1 土	アンパンマンせんべい 麦茶	ビビンバ丼 キャベツとツナのソテー 味噌汁(麩・わかめ)	米、豚肉、玉葱、焼肉のたれ、人参、ほうれん草、もやし、砂糖、醤油、酢、ごま油、ごま、キャベツ、ツナ、塩、サラダ油、麩、わかめ、和風だし、昆布だし、みそ	きなこクッキー 麦茶	小麦粉、きなこ、砂糖、サラダ油、麦茶	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	544kcal 16.6g 20.4g 67mg
3 月	きなこおかし 麦茶	カレーライス マカロニサラダ パイナップル コンソメスープ(コーン・小松菜)	米、豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、カレーフレーク、野菜パイオン、中濃ソース、ケチャップ、マカロニ、きゅうり、イタリアンドレッシング、砂糖、パイナップル、コーン、小松菜、塩	豆腐のジャムスコーン 牛乳	小麦粉、豆腐、ベーキングパウダー、豆乳、砂糖、ブルーベリージャム、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	615kcal 18.0g 16.9g 186mg
4 火	野菜ハイハイ 麦茶	ごはん カレイの照り焼き 付)ほうれん草のポン酢和え 豆腐チャンプル 味噌汁(じゃがいも・玉葱)	米、カレイ、醤油、砂糖、みりん、サラダ油、ほうれん草、ポン酢、豆腐、キャベツ、玉葱、人参、ニラ、めんつゆ、昆布だし、和風だし、みそ	チヂミ 牛乳	小麦粉、片栗粉、鶏がらだし、人参、玉葱、豚ミンチ、ニラ、ごま油、冷やし中華のたれ、砂糖、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	550kcal 22.3g 15.5g 197mg
5 水	のり塩おかし 麦茶	ごはん チンジャオロース チンゲン菜のナムル 味噌汁(椎茸・白菜)	米、豚肉、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、サラダ油、生姜、中華だし、オイスターソース、砂糖、醤油、塩、酒、片栗粉、もやし、チンゲン菜、人参、鶏がらだし、ごま油、ごま、白菜、椎茸、昆布だし、和風だし、みそ	わかめおにぎり 牛乳	米、わかめごはんの素、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	541kcal 18.4g 16.4g 186mg
6 木	ぼたぼた焼 麦茶	ごはん 白身魚のフライ 付)人参甘煮 ひじきの煮物 けんちん汁	米、白身魚のフライ(たら)、サラダ油、中濃ソース、人参、砂糖、ひじき、大豆、サラダ油、砂糖、醤油、みりん、大根、油揚げ、里芋、白ねぎ、ごぼう、和風だし、昆布だし、塩	さつまいもスティック 牛乳	さつまいも、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	513kcal 18.4g 19.2g 207mg
7 金	サッポロポテト 麦茶	麻婆豆腐丼 焼きビーフン あじさいゼリー 中華スープ(ねぎ・きくらげ)	米、豆腐、豚ミンチ、玉葱、人参、サラダ油、醤油、砂糖、塩、鶏がらだし、片栗粉、ごま油、グリーンピース、ビーフン、ウインナー、ピーマン、中華だし、イチゴゼリーの素、ぶどうゼリーの素、マスカットゼリーの素、ねぎ、きくらげ	ココアトースト 牛乳	食パン、ココア、砂糖、マーガリン、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	614kcal 18.1g 20.2g 186mg
8 土	星食べよ 麦茶	やきそば じゃこ入りカルシウムサラダ バナナ コンソメスープ(白菜・春雨)	焼きそば麺、サラダ油、豚肉、人参、玉葱、キャベツ、もやし、ピーマン、ごま油、ウスターソース、オイスターソース、中華だし、塩、青のり、しらす、キャベツ、きゅうり、黄ピーマン、玉葱ドレッシング、砂糖、バナナ、白菜、春雨、野菜パイオン	きつねおにぎり 麦茶	米、油揚げ、砂糖、醤油、ごま、麦茶	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	518kcal 16.9g 13.5g 79mg
10 月	クラッカー 麦茶	ごはん(おにぎり作り) さけの塩焼き 付)いんげんとえのきのソテー 花野菜サラダ 味噌汁(玉葱・わかめ)	米、のり、かつお節、ゆかり、ごま塩、さけ、塩、サラダ油、いんげん、えのき、フロッコリー、カリフラワー、コーン、イタリアンドレッシング、砂糖、わかめ、玉葱、昆布だし、和風だし、みそ	大学芋 牛乳	さつまいも、サラダ油、砂糖、醤油、片栗粉、ごま、麦茶	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	540kcal 18.7g 16.0g 195mg
11 火	きなこおかし 麦茶	ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草のごま和え◎ 味噌汁(エリンギ・白菜)	米、豚肉、玉葱、ピーマン、人参、生姜、醤油、砂糖、みりん、サラダ油、ほうれん草、ちくわ、ごま、エリンギ、白菜、昆布だし、和風だし、みそ	五平もち 牛乳	米、みそ、砂糖、みりん、ごま、麦茶	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	578kcal 19.9g 16.3g 202mg
12 水	アンパンマンせんべい 麦茶	チャーハン 赤魚の香味揚げ 付)小松菜の和え物 りんご 中華スープ(もやし・豆腐)	米、中華だし、塩、醤油、豚ミンチ、玉葱、人参、コーン、サラダ油、グリーンピース、赤魚、片栗粉、砂糖、酢、ごま、生姜、白ねぎ、小松菜、えのき、めんつゆ、りんご、もやし、豆腐	ふらすく 牛乳	麩、メープルシロップ、サラダ油、砂糖、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	548kcal 19.3g 19.4g 195mg
13 木	野菜ハイハイ 麦茶	ごはん とりのみそ焼き 付)オクラのポン酢和え 切干大根の煮物 すまし汁(野菜つみれ・ねぎ)	米、鶏肉、みそ、みりん、砂糖、サラダ油、オクラ、ポン酢、切干大根、人参、油揚げ、サラダ油、醤油、和風だし、ねぎ、野菜つみれ、昆布だし	ウインナーとコーンの蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、サラダ油、コーン、ウインナー、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	568kcal 20.6g 18.0g 195mg
14 金	のり塩おかし 麦茶	冷やしうどん 厚揚げのみそ炒め オレンジゼリー	うどん、ツナ、わかめ、コーン、オクラ、めんつゆ、豚肉、キャベツ、人参、厚揚げ、みそ、生姜、みりん、砂糖、サラダ油、オレンジゼリーの素	そぼろおにぎり 牛乳	米、鶏ミンチ、醤油、砂糖、生姜、ごま、牛乳	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	571kcal 20.9g 13.1g 187mg
15 土	サッポロポテト 麦茶	豚丼 フロッコリーのさっぱり和え 味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)	米、豚肉、玉葱、サラダ油、醤油、砂糖、みりん、フロッコリー、カリフラワー、冷やし中華のたれ、チンゲン菜、油揚げ、昆布だし、和風だし、みそ	かぼちゃスコーン 麦茶	小麦粉、かぼちゃ、ベーキングパウダー、豆乳、砂糖、サラダ油、麦茶	エネルギー 蛋白質 脂質 カルシウム	506kcal 15.8g 15.7g 58mg

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※毎日の給食の見本を職員室横に展示してあります。どうぞご自由にご覧ください。

※◎は幸せ人参が出ます。(◎のついたメニューに型抜きをした人参が隠れています。)

※★は新メニューです。

日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	栄養価(朝おやつは含まれません)
17	月	ぼたぼた焼 麦茶 麻婆豆腐丼 焼きビーフン マスカットゼリー 中華スープ(ねぎ・きくらげ)	米、豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、カレーフレーク、野菜ブイオン、中濃ソース、ケチャップ、マカロニ、きゅうり、イタリアンドレッシング、砂糖、ヨーグルト、フルーツカクテル、コーン、小松菜、塩	ココアトースト 牛乳	食パン、ココア、砂糖、マーガリン、牛乳	エネルギー 662kcal 蛋白質 18.3g 脂質 16.3g カルシウム 187mg
18	火	星たべよ 麦茶 ごはん チンジャオロース チンゲン菜のナムル 味噌汁(椎茸・白菜)	米、豚肉、たけのこ、ピーマン、赤ピーマン、サラダ油、生姜、中華だし、オイスターソース、砂糖、醤油、塩、酒、片栗粉、もやし、チンゲン菜、人参、鶏がらだし、ごま油、ごま、白菜、椎茸、昆布だし、和風だし、みそ	わかめおにぎり 牛乳	米、わかめごはんの素、牛乳	エネルギー 541kcal 蛋白質 18.4g 脂質 16.4g カルシウム 186mg
19	水	クラッカー 麦茶 ごはん 白身魚のフライ 付)人参甘煮 ひじきの煮物 けんちん汁	米、白身魚のフライ(たら)、サラダ油、中濃ソース、人参、砂糖、ひじき、大豆、サラダ油、砂糖、醤油、みりん、大根、油揚げ、里芋、白ねぎ、ごぼう、和風だし、昆布だし、塩	さつまいもスティック 牛乳	さつまいも、牛乳	エネルギー 513kcal 蛋白質 18.4g 脂質 19.2g カルシウム 207mg
20	木	きなこおかし 麦茶 カレーライス マカロニサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ(コーン・小松菜)	米、豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、カレーフレーク、野菜ブイオン、中濃ソース、ケチャップ、マカロニ、きゅうり、イタリアンドレッシング、砂糖、ヨーグルト、フルーツカクテル、コーン、小松菜、塩	ふラスク 牛乳	麩、メープルシロップ、サラダ油、砂糖、牛乳	エネルギー 607kcal 蛋白質 17.2g 脂質 19.6g カルシウム 165mg
21	金	アンパンマンせんべい 麦茶 ごはん カレイの照り焼き 付)ほうれん草のポン酢和え 豆腐チャンプル 味噌汁(じゃがいも・玉葱)	米、カレイ、醤油、砂糖、みりん、サラダ油、ほうれん草、ポン酢、豆腐、キャベツ、玉葱、人参、ニラ、めんつゆ、昆布だし、和風だし、みそ	チヂミ 牛乳	小麦粉、片栗粉、鶏がらだし、人参、玉葱、豚ミンチ、ニラ、ごま油、冷やし中華のたれ、砂糖、牛乳	エネルギー 550kcal 蛋白質 22.3g 脂質 15.5g カルシウム 197mg
22	土	野菜ハイハイ 麦茶 やきそば じゃこ入りカルシウムサラダ バナナ コンソメスープ(白菜・コーン)	焼きそば麺、サラダ油、豚肉、人参、玉葱、キャベツ、もやし、ピーマン、ごま油、ウスターソース、オイスターソース、中華だし、塩、青のり、しらす、キャベツ、きゅうり、黄ピーマン、玉葱ドレッシング、砂糖、バナナ、白菜、コーン、野菜ブイ	きつねおにぎり 麦茶	米、油揚げ、砂糖、醤油、ごま、牛乳	エネルギー 516kcal 蛋白質 17.0g 脂質 13.6g カルシウム 78mg
24	月	のり塩おかし 麦茶 ごはん 豚肉のごまみそ焼き 春雨サラダ すまし汁(麩・ほうれん草)	米、豚肉、玉葱、人参、ニラ、みそ、砂糖、みりん、醤油、ごま、片栗粉、サラダ油、春雨、きくらげ、きゅうり、冷やし中華のたれ、ほうれん草、麩、昆布だし、和風だし、塩	大学芋 牛乳	さつまいも、サラダ油、砂糖、醤油、片栗粉、ごま、麦茶	エネルギー 614kcal 蛋白質 16.9g 脂質 21.7g カルシウム 213mg
25	火	ぼたぼた焼 麦茶 ゆかりごはん 赤魚の野菜あん 豆サラダ 味噌汁(わかめ・大根)	米、ゆかり、赤魚、片栗粉、サラダ油、玉葱、人参、ピーマン、醤油、砂糖、酢、大豆、枝豆、コーン、イタリアンドレッシング、わかめ、大根、昆布だし、和風だし、みそ	☆誕生会☆ ショートケーキ風 麦茶	食パン、ホイップクリーム、いちごジャム、みかん缶、麦茶	エネルギー 536kcal 蛋白質 16.6g 脂質 12.9g カルシウム 61mg
26	水	サッポロポテト 麦茶 高野豆腐と鶏のそぼろご飯 小松菜としめじのソテー パイン缶 味噌汁(白菜・油揚げ)	米、高野豆腐、鶏ミンチ、人参、椎茸、砂糖、醤油、酒、生姜、和風だし、小松菜、しめじ、塩、鶏がらだし、サラダ油、パイン缶、白菜、油揚げ、昆布だし、みそ	ウインナーとコーンの蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、サラダ油、コーン、ウインナー、牛乳	エネルギー 539kcal 蛋白質 19.0g 脂質 19.7g カルシウム 256mg
27	木	星たべよ 麦茶 黒糖ロール&ロールパン コロツケの盛り合わせ 付)いんげんソテー チーズサラダ コンソメスープ(もやし・えのき)	黒糖ロール、ロールパン、牛肉コロツケ、コーンコロツケ、サラダ油、中濃ソース、いんげん、ツナ、塩、キャベツ、人参、チーズ、もやし、えのき、野菜ブイオン	★さけおにぎり 牛乳	米、さけ、塩、大根の葉、ごま、ごま油、牛乳	エネルギー 567kcal 蛋白質 18.7g 脂質 21.1g カルシウム 217mg
28	金	クラッカー 麦茶 ごはん メバルの煮付け 付)里芋 ★わかめときゅうりのごまポン酢和え 赤肉メロン 味噌汁(野菜つみれ・ねぎ)	米、メバル、醤油、砂糖、みりん、里芋、わかめ、きゅうり、人参、ポン酢、ごま、赤肉メロン、野菜つみれ、ねぎ、昆布だし、和風だし、みそ	バナナケーキ 牛乳	小麦粉、片栗粉、バナナ、砂糖、サラダ油、ベーキングパウダー、豆乳、牛乳	エネルギー 580kcal 蛋白質 20.2g 脂質 14.1g カルシウム 231mg
29	土	アンパンマンせんべい 麦茶 ビビンバ丼 キャベツとツナのソテー けんちん汁	米、豚肉、玉葱、焼肉のたれ、人参、ほうれん草、もやし、砂糖、醤油、酢、ごま油、ごま、キャベツ、ツナ、塩、サラダ油、油揚げ、大根、里芋、ごぼう、和風だし、昆布だし、塩	きなこクッキー 麦茶	小麦粉、きなこ、砂糖、サラダ油、麦茶	エネルギー 562kcal 蛋白質 17.1g 脂質 21.8g カルシウム 82mg

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※毎日の給食の見本を職員室横に展示してあります。どうぞご自由にご覧ください。

※◎は幸せ人参が出ます。(◎のついたメニューに型抜きをした人参が隠れています。)

※★は新メニューです。