





## 6月の献立表



		7 ~ 113/-	20243 戸田する	∓6月1日発行 こやか保育園	
(a) 1 (a) 4 (b) 1 (c)	r 🚷 u 📤 r 处	R 😇 😙 * 🔞 2	C 🖒 🖒 🖒 🚓	· 🚱 13 🧠 ·	* <b>6</b> 5 <b>6</b> 4 <b>1</b>
ロ 卸わ込つ	<b>华</b> 六	++ w/	かかつ(9味)	1-1-3M	半事体(かわりのはみナギ)

		#I but a		Liste	to the contact			
ŀ		朝おやつ	献立	材料 米、豚肉、玉葱、焼肉のたれ、人参、	おやつ(3時)	材料 小麦粉、きなこ、砂	栄養価(朝おやつ	
		アンパンマンせんべい		木、豚肉、玉葱、焼肉のたれ、入参、  ほうれん草、もやし、砂糖、醤油、酢、	きなこクッキー	小麦切、さなこ、砂   糖、サラダ油、麦茶	エネルキ゛ー	544kcal
1 ±	_	麦茶	キャベツとツナのソテー	ごま油、ごま、キャベツ、ツナ、塩、サ	麦茶	/ 临、ソノツ 冲、友余	蛋白質	16.6g
	エ		味噌汁(麩・わかめ)	ラダ油、麩、わかめ、和風だし、昆布だ			脂質	20.4g
				し、みそ			カルシウム	67mg
			1 /-	W 15 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1		= w = = = ×	_ + + *	
			カレーライス	米、豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、カレーフレーク、野菜ブイヨン、中濃ソー	豆腐のジャムスコーン	小麦粉、豆腐、ベー キングパウダー、豆	エネルキ゛ー	615kcal
	_	麦茶	マカロニサラダ	ス、ケチャップ、マカロニ、きゅうり、イ	牛乳	乳、砂糖、ブルーベ	蛋白質	18.0g
3	月		パイン缶	タリアンドレッシング、砂糖、パイン缶、		リージャム、牛乳	脂質	16.9g
			コンソメスープ(コーン・小松菜)	コーン、小松菜、塩			カルシウム	186mg
		m7 ++	->,,,	N/ / 1951 Think 7.11/ 11-		主机 比垂机 硷	1 1 *	
			ごはん	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	チヂミ	小麦粉、片栗粉、鶏 がらだし、人参、玉	エネルキ゛ー	550kcal
١.	.1.	麦茶	カレイの照り焼き	ベツ、玉葱、人参、ニラ、めんつゆ、昆	牛乳	葱、豚ミンチ、ニラ、ご	蛋白質	22.3g
4	火		付)ほうれん草のポン酢和え	布だし、和風だし、みそ		ま油、冷やし中華の	脂質	15.5g
			豆腐チャンプル			たれ、砂糖、牛乳	カルシウム	197mg
			味噌汁(じゃがいも・玉葱)	N Et + 140 = 12 -> + 12		W ++ W=1+/0	_ + + *	
		のり塩おかき	ごはん	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	わかめおにぎり	米、わかめごはんの 素、牛乳	エネルキ゛ー	541kcal
_	_la	麦茶	チンジャオロース	スターソース、砂糖、醤油、塩、酒、片	牛乳	ボ、ナル	蛋白質	18.4g
5	水		チンゲン菜のナムル	栗粉、もやし、チンゲン菜、人参、鶏が			脂質	16.4g
			味噌汁(椎茸・白菜)	らだし、ごま油、ごま、白菜、椎茸、昆			カルシウム	186mg
		1 <del>-0</del> -1 1 <del>-0</del> -1 1-+-	<b>ー・</b> ル /	布だし、和風だし、みそ	+0+11+== + +	ナヘナハナ 4回	- + u + *	E401 :
		ぽたぽた焼	ごはん	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	さつまいもスティック	さつまいも、牛乳	エネルキ゛ー	513kcal
_		麦茶	白身魚のフライ	豆、サラダ油、砂糖、醤油、みりん、大	牛乳		蛋白質	18.4g
6	木		付)人参甘煮	根、油揚げ、里芋、白ねぎ、ごぼう、和			脂質	19.2g
			ひじきの煮物	風だし、昆布だし、塩			カルシウム	207mg
		11 10-10-1	けんちん汁			会ぶ、コーマ か	_ 4 ,, 4 *	
		サッポロポテト		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	ココアトースト	食パン、ココア、砂糖、マーガリン、牛乳	エネルキ゛ー	614kcal
_	_	麦茶	焼きビーフン	栗粉、ごま油、グリンピース、ビーフ	牛乳	がら、く カック、十五	蛋白質	18.1g
7	金		あじさいゼリー	ン、ウインナー、ピーマン、中華だし、			脂質	20.2g
			中華スープ(ねぎ・きくらげ)	イチゴゼリーの素、ぶどうゼリーの素、			カルシウム	186mg
			11 1.18	マスカットゼリーの素、ねぎ、きくらげ		ル プロロ C T T MT	_ + + *	
		星食べよ	やきそば	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	きつねおにぎり	米、油揚げ、砂糖、醤油、ごま、麦茶		518kcal
		麦茶	じゃこ入りカルシウムサラダ	ま油、ウスターソース、オイスターソース、中華だ	麦茶	加、こみ、交示	蛋白質	16.9g
8	土		バナナ	し、塩、青のり、しらす、キャベツ、きゅ			脂質	13.5g
			コンソメスープ(白菜・春雨)	うり、黄ピーマン、玉葱ドレッシング、			カルシウム	79mg
				砂糖、バナナ、白菜、春雨、野菜ブイヨ	1 337 44	1	1 1 *	
		クラッカー	ごはん(おにぎり作り)	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	大学芋	さつまいも、サラダ 油、砂糖、醤油、片栗	エネルキ゛ー	540kcal
10	_	麦茶	さけの塩焼き	き、ブロッコリー、カリフラワー、コー	牛乳	粉、ごま、麦茶	<b>虫口</b> 貝	18.7g
10	月		付)いんげんとえのきのソテー	ン、イタリアンドレッシング、砂糖、わか			脂質	16.0g
			花野菜サラダ	め、玉葱、昆布だし、和風だし、みそ			カルシウム	195mg
			味噌汁(玉葱・わかめ)		T = 1 +	N/ フ. フ. Til. 単本 フ. [1]		
			ごはん	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	五平もち	米、みそ、砂糖、みり ん、ごま、麦茶	エネルキ゛ー	578kcal
4.4	.1.	麦茶	豚肉の生姜焼き	うれん草、ちくわ、ごま、エリンギ、白	牛乳	70, C & , & , .	蛋白質	19.9g
11	火		ほうれん草のごま和え◎	菜、昆布だし、和風だし、みそ			脂質	16.3g
			味噌汁(エリンギ・白菜)				カルシウム	202mg
-			T 1	・	5 = 7 h		T > 11 + "	F40! !
		アンパンマンせんべい 主 女		米、中華たし、塩、醤油、豚ミンチ、玉 葱、人参、コーン、サラダ油、グリン	ふラスク   <sub>4-到</sub>	麩、メーフルシロッ  プ、サラダ油、砂糖、	エネルキー	548kcal
10	水	麦茶	赤魚の香味揚げ	ピース、赤魚、片栗粉、砂糖、酢、ご	牛乳	牛乳	蛋白質	19.3g
12	八		付)小松菜の和え物	ま、生姜、白ねぎ、小松菜、えのき、め			脂質	19.4g
			りんご	んつゆ、りんご、もやし、豆腐			カルシウム	195mg
-			中華スープ(もやし・豆腐)	・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	古ひよしら いのましゃ	小事物 砂糖 べ-	エラリナ*	ECOL '
			ごはん	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、	ウインナーとコーンの蒸しパン	小麦粉、砂糖、ヘー  キングパウダー、サラ	エネルキー	568kcal
10	木	麦茶	とりのみそ焼き	油揚げ、サラダ油、醤油、和風だし、	牛乳	ダ油、コーン、ワイン		20.6g
13	小		付)オクラのポン酢和え	ねぎ、野菜つみれ、昆布だし		ナー、牛乳	脂質	18.0g
			切干大根の煮物				カルシウム	195mg
-		の口作われる	すまし汁(野菜つみれ・ねぎ)	うどん ツナ わかめ コーン・ナクニ	<b>ス</b> ばて+ハーゼロ	米、鶏ミンチ、醤油、	T > 11 + "	F741 '
			冷やしうどん	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	そぼろおにぎり	未、	エネルキー	571kcal
1.4	۵	麦茶	厚揚げのみそ炒め	揚げ、みそ、生姜、みりん、砂糖、サラ	牛乳	乳		20.9g
14	金		オレンジゼリー	ダ油、オレンジゼリーの素			脂質	13.1g
							カルシウム	187mg
-		144° m 4° m 1	医 <del>廿</del>	坐 阪内 工券 共二月油 将油 TA	<b>かばナ 4 フー・</b>	小麦粉、かぼちゃ、	T > 11 + "	FOC!
		サッポロポテト		米、豚肉、玉葱、サラダ油、醤油、砂糖、みりん、ブロッコリー、カリフラ	かぼちゃスコーン ***	小麦枌、かはちゃ、  ベーキングパウダー、	エネルキー	506kcal
15	_	麦茶	ブロッコリーのさっぱり和え	ワー、冷やし中華のたれ、チンゲン	麦茶	豆乳、砂糖、サラダ	蛋白質	15.8g
15	土		味噌汁(チンゲン菜・油揚げ)	菜、油揚げ、昆布だし、和風だし、みそ		油、麦茶	脂質	15.7g
							カルシウム	58mg
\		 	 	<u> </u>			l	

※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。

<sup>※</sup>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。 ※回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。

E		朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	栄養価(朝おやつは言	まれません)
			麻婆豆腐丼	米、豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、カ	ココアトースト	食パン、ココア、砂	エネルキ゛ー	662kcal
17			焼きビーフン	レーフレーク、野菜ブイヨン、中濃ソー	牛乳		蛋白質	18.3g
	月	<b>文</b> 承	マスカットゼリー	ス、ケチャップ、マカロニ、きゅうり、イ	1 76		脂質	16.3g
' '	7		中華スープ(ねぎ・きくらげ)	タリアンドレッシング、砂糖、ヨーグル			カルシウム	187mg
			中華スープ(ねさ・さくらげ)	ト、フルーツカクテル、コーン、小松 菜、塩			ガルン・ノム	18/mg
		星たべよ	ごはん	米、豚肉、たけのこ、ピーマン、赤ピー	わかめおにぎり	米、わかめごはんの	エネルキ゛ー	541kcal
			チンジャオロース	マン、サラダ油、生姜、中華だし、オイ	牛乳	素、牛乳	蛋白質	18.4g
18	火	文 八	チンゲン菜のナムル	スターソース、砂糖、醤油、塩、酒、片	176		脂質	16.4g
10			味噌汁(椎茸・白菜)	栗粉、もやし、チンゲン菜、人参、鶏が			カルシウム	186mg
				らだし、ごま油、ごま、白菜、椎茸、昆 布だし、和風だし、みそ			NIV Y Y Y	Tourig
		クラッカー	ごはん	米、白身魚のフライ(たら)、サラダ油、	さつまいもスティック	さつまいも、牛乳	エネルキ゛ー	513kcal
		麦茶	白身魚のフライ	中濃ソース、人参、砂糖、ひじき、大	牛乳		蛋白質	18.4g
19	水		付)人参甘煮	豆、サラダ油、砂糖、醤油、みりん、大	1		脂質	19.2g
			ひじきの煮物	根、油揚げ、里芋、白ねぎ、ごぼう、和風だし、昆布だし、塩			カルシウム	207mg
			けんちん汁	風だし、庭童だし、塩			310774	207111g
		きなこおかき	カレーライス	米、豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、カ	ふラスク	麩、メープルシロッ	エネルキ゛ー	607kcal
		麦茶	マカロニサラダ	レーフレーク、野菜ブイヨン、中濃ソー	牛乳	プ、サラダ油、砂糖、	蛋白質	17.2g
20	木		フルーツヨーグルト	ス、ケチャップ、マカロニ、きゅうり、イ	1	牛乳	脂質	19.6g
	-		コンソメスープ(コーン・小松菜)	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			カルシウム	165mg
				菜、塩			,	Tooms
		アンパンマンせんべい	ごはん	米、カレイ、醤油、砂糖、みりん、サラ	チヂミ	小麦粉、片栗粉、鶏	エネルキ゛ー	550kcal
		麦茶	カレイの照り焼き	ダ油、ほうれん草、ポン酢、豆腐、キャ	牛乳	がらだし、人参、玉	蛋白質	22.3g
21	金		付)ほうれん草のポン酢和え	ベツ、玉葱、人参、ニラ、めんつゆ、昆 布だし、和風だし、みそ		葱、豚ミンチ、ニラ、ご  ま油、冷やし中華の	脂質	15.5g
			豆腐チャンプル	117.20、作り出げ、ここ、のがで		たれ、砂糖、牛乳	カルシウム	197mg
			味噌汁(じゃがいも・玉葱)			72100 12 1111		
		野菜ハイハイン	やきそば	焼きそば麺、サラダ油、豚肉、人参、	きつねおにぎり	米、油揚げ、砂糖、醤	エネルキ゛ー	516kcal
		麦茶	じゃこ入りカルシウムサラダ	玉葱、キャベツ、もやし、ピーマン、ご	麦茶	油、ごま、牛乳	蛋白質	17.0g
22	土		バナナ	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			脂質	13.6g
			コンソメスープ(白菜・コーン)	うり、黄ピーマン、玉葱ドレッシング、			カルシウム	78mg
				砂糖、バナナ、白菜、コーン、野菜ブイ			-	
		のり塩おかき	ごはん	米、豚肉、玉葱、人参、ニラ、みそ、砂	大学芋	さつまいも、サラダ	エネルキ゛ー	614kcal
			豚肉のごまみそ焼き	糖、みりん、醤油、ごま、片栗粉、サラ	牛乳	油、砂糖、醤油、片栗	蛋白質	16.9g
24	月		春雨サラダ	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		粉、ごま、麦茶	脂質	21.7g
			すまし汁(麩・ほうれん草)	し、和風だし、塩			カルシウム	213mg
		ぽたぽた焼	ゆかりごはん	米、ゆかり、赤魚、片栗粉、サラダ油、	☆誕生会☆	食パン、ホイップク	エネルキ゛ー	536kcal
		麦茶	赤魚の野菜あん	玉葱、人参、ピーマン、醤油、砂糖、	ショートケーキ風	リーム、いちごジャ	蛋白質	16.6g
25	火		豆サラダ	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、	麦茶	ム、みかん缶、麦茶	脂質	12.9g
			味噌汁(わかめ・大根)	和風だし、みそ			カルシウム	61mg
				THE STATE OF THE S			-	
		サッポロポテト	高野豆腐と鶏のそぼろご飯	米、高野豆腐、鶏ミンチ、人参、椎茸、	ウインナーとコーンの蒸しパン	小麦粉、砂糖、ベー	エネルキ゛ー	539kcal
		麦茶	小松菜としめじのソテー	砂糖、醤油、酒、生姜、和風だし、小松	牛乳	キングパウダー、サラ	蛋白質	19.0g
26	水		パイン缶	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		ダ油、コーン、ウイン ナー、牛乳	脂質	19.7g
			味噌汁(白菜・油揚げ)	し、みそ		) — , <del>— ,</del> —	カルシウム	256mg
			黒糖ロール&ロールパン	黒糖ロール、ロールパン、牛肉コロッ		米、さけ、塩、大根の	エネルキ゛ー	567kcal
			コロッケの盛り合わせ	ケ、コーンコロッケ、サラダ油、中濃	牛乳	葉、ごま、ごま油、牛	蛋白質	18.7g
27	木		付)いんげんソテー	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		乳	脂質	21.1g
			チーズサラダ	グ、人参、ゲース、もやし、えのさ、野  菜ブイヨン			カルシウム	217mg
			コンソメスープ(もやし・えのき)					6
		クラッカー	ごはん	米、メバル、醤油、砂糖、みりん、里	バナナケーキ	小麦粉、片栗粉、バ	エネルキ゛ー	580kcal
		麦茶	メバルの煮付け	芋、わかめ、きゅうり、人参、ポン酢、	牛乳	ナナ、砂糖、サラダ	蛋白質	20.2g
00	_		付)里芋	ごま、赤肉メロン、野菜つみれ、ねぎ、		油、ベーキングパウ  ダー、豆乳、牛乳	脂質	14.1g
28	金		★わかめときゅうりのごまポン酢和え	昆布だし、和風だし、みそ 		ノー、立孔、十孔	カルシウム	231mg
			赤肉メロン					208
			味噌汁(野菜つみれ・ねぎ)					
		アンパンマンせんべい		米、豚肉、玉葱、焼肉のたれ、人参、	きなこクッキー	小麦粉、きなこ、砂	エネルキ゛ー	562kcal
		麦茶	キャベツとツナのソテー	ほうれん草、もやし、砂糖、醤油、酢、	麦茶	糖、サラダ油、麦茶	蛋白質	17.1g
29	土	~^	けんちん汁	ごま油、ごま、キャベツ、ツナ、塩、サ	~^		脂質	21.8g
20	_		1,7,0,5,0,1	ラダ油、油揚げ、大根、里芋、ごぼう、			カルシウム	82mg
				和風だし、昆布だし、塩				Jenig
$\overline{}$			 */- L.U およ <i>に</i> ままにもて担 <i>しし</i>		L.	1	1	1