

～給食献立表～

※主食は未満児(ひよこ、りす、うさぎ)クラスのみ提供になります。

※幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれておりません。献立は都合により変更になることがあります。

※6月25日(金)は誕生会です。幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは、自宅からの白米の持ち込みはいたしません。

令和3年

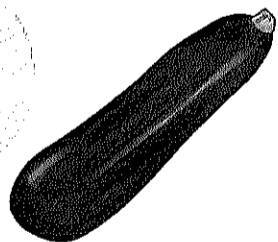
| 日 | 曜 | 昼食 | おやつ | 幼児 | | | | | | 未満児 | |
|----|---|--|-------------------|---|---|--|------------------|---------------|------------------|---------------|--|
| | | | | 赤:血や肉になる | 黄:熱や力となる | 緑:調子をととのえる | エネルギーたんぱく質 | 脂肪塩分 | エネルギーたんぱく質 | 脂肪塩分 | |
| 1 | 火 | 肉豆腐 小松菜ごま和え キャベツと人参と葱のみそ汁 バナナ | お茶 ゆかりおにぎり | 豚もも肉 豚バラ肉・木綿豆腐 甘みそ・煮干し | しらたき・三温糖・むぎごま 精白米 | 長ねぎ・えのきたけ・たまねぎ こまつな・キャベツ・にんじん バナナ・ゆかり | 369kcal 13.2g | 10.0g 1.1g | 444kcal 14.7g | 8.4g 0.8g | |
| 2 | 水 | 中華炒め 春雨の酢の物 若布スープ オレンジ | 牛乳 焼きそば | 豚もも肉・豚バラ肉 蒸しかまぼこ・普通牛乳 豚ひき肉 | 片栗粉・なたね油 緑豆はるさめ・三温糖・ごま 精白米・焼きそば麺 | はくさい・にんじん たけのこ水煮缶詰・たまねぎ 生しいたけ・きゅうり・わかめ 長ねぎ・えのきたけ・オレンジ | 345kcal 14.3g | 11.0g 1.0g | 425kcal 15.6g | 9.2g 0.8g | |
| 3 | 木 | 油麩卵とじ ブロッコリーのおかか和え じゃが芋と人参と玉葱と葱のみそ汁 バナナ | 牛乳 ジャムマーガリンサンド | 鶏もも肉・鶏卵 かつお節・甘みそ 普通牛乳 | 油麩・じゃがいも・精白米 食パン・有塩マーガリン | たまねぎ・にんじん・わけぎ ブロッコリー・長ねぎ・バナナ いちごジャム | 393kcal 18.6g | 14.4g 1.5g | 463kcal 19.1g | 11.9g 1.2g | |
| 4 | 金 | 梅香る鯖焼き 水無月サラダ 大根と人参と油揚げ葱のみそ汁 オレンジ | 牛乳 スイートポテト | 鯖・油揚げ・煮干し 甘みそ・普通牛乳 生クリーム・鶏卵 | 薄力粉・大豆油・三温糖 精白米・さつまいも 無塩バター・ごま | きゅうり・わかめ・だいこん にんじん・長ねぎ・オレンジ | 446kcal 18.0g | 21.2g 2.8g | 505kcal 18.6g | 17.3g 2.2g | |
| 5 | 土 | レンコン金平 ほうれん草の海苔和え もやしと人参と葱と玉葱のみそ汁 オレンジ | 牛乳 煎餅 | 豚ひき肉・煮干し 甘みそ・普通牛乳 | いりごま・なたね油 ごま・精白米 | れんこん・にんじん・青ピーマン ほうれん草・焼きのり だいずもやし・長ねぎ・たまねぎ | 288kcal 9.0g | 7.9g 1.5g | 356kcal 11.4g | 6.7g 1.2g | |
| 6 | 日 | 各自おかず入りお弁当持参 | 牛乳 煎餅 | 普通牛乳 | | | 100kcal 4.2g | 4.9g 0.1g | 80kcal 3.3g | 3.9g 0.1g | |
| 7 | 月 | よしゃれ鶏南蛮 キャベツサラダ(和ドレマヨドレ) アスパラガス 花麩と三つ葉とえのきのすまし汁 オレンジ | 牛乳 うす焼き | 鶏もも肉・煮干し でんぶ・普通牛乳 | 薄力粉・大豆油・三温糖 マヨドレ・花麩 精白米・なたね油 | しょうが・長ねぎ・レモン果汁 キャベツ・にんじん・きゅうり アスパラガス・根みつば えのきたけ・オレンジ・焼きのり スイートコーン | 384kcal 14.9g | 24.3g 1.4g | 456kcal 16.1g | 19.8g 1.1g | |
| 8 | 火 | ほっけ塩焼き 切干大根煮 蒸しさつまいも 豆腐と葱と若布のみそ汁 バナナ | お茶 若布しらすおにぎり | ほっけ・油揚げ・甘みそ 木綿豆腐・しらす干し | しらたき・なたね油 さつまいも・精白米 ごま | 切干しだいこん・にんじん わかめ・長ねぎ・バナナ | 438kcal 18.0g | 10.0g 1.4g | 499kcal 18.6g | 8.4g 1.1g | |
| 9 | 水 | 焼肉炒め リコピンサラダ えのきたけと五色麩と人参のすまし汁 オレンジ | 牛乳 和風パスタ | 豚もも肉・ロースハム しらす干し・かつお節 納豆・普通牛乳 | なたね油 フレンチドレッシング 五色麩・精白米 スパゲティ オリーブ油 | エリンギ・黄ピーマン 赤ピーマン・たまねぎ・トマト パセリ・えのきたけ・長ねぎ にんじん・オレンジ・ほうれん草 オクラ | 372kcal 20.3g | 16.2g 3.1g | 446kcal 20.4g | 13.3g 2.4g | |
| 10 | 木 | 七色スープ 紫陽花かき揚げ 胡瓜のゆかり和え オレンジ | 牛乳 ピザトースト | 鶏もも肉・普通牛乳 ベーコン プロセスチーズ | 天ぷら粉・薄力粉・大豆油 精白米・食パン | トマト・たまねぎ・にんじん オクラ・ズッキーニ・レタス 赤たまねぎ・ほうれん草 きゅうり・ゆかり・オレンジ 青ピーマン・トマトケチャップ | 468kcal 18.0g | 21.5g 3.1g | 524kcal 18.6g | 17.6g 2.4g | |
| 11 | 金 | 焼き鳥 大根サラダ(青しそ) もやしと人参と玉葱と葱のみそ汁 バナナ | 牛乳 クラッカーサンド | 鶏もも肉・甘みそ 普通牛乳 クリームチーズ | 三温糖・精白米 スナッククラッカー | 長ねぎ・だいこん・にんじん みずな・だいずもやし・たまねぎ 切りみつば・バナナ いちごジャム | 281kcal 14.9g | 15.0g 0.8g | 374kcal 16.1g | 12.4g 0.6g | |
| 12 | 土 | 肉じゃが やみつき胡瓜 小切り麩とえのきたけと人参と葱のみそ汁 オレンジ | 牛乳 煎餅 | 豚もも肉・煮干し 甘みそ・普通牛乳 | じゃがいも・しらたき なたね油・三温糖・ごま油 いりごま・小切り麩 精白米 | たまねぎ・にんじん・きゅうり えのきたけ・長ねぎ・オレンジ | 244kcal 7.8g | 12.5g 0.8g | 344kcal 10.4g | 10.4g 0.6g | |
| 13 | 日 | 各自おかず入りお弁当持参 | 牛乳 煎餅 | 普通牛乳 | | | 100kcal 4.2g | 4.9g 0.1g | 80kcal 3.3g | 3.9g 0.1g | |
| 14 | 月 | 豚肉生姜焼き キャベツサラダ(オーロラ) ポテトサラダ 花麩と葱とえのきのすまし汁 オレンジ | 牛乳 ホクホク揚げ芋 | 豚もも肉・豚バラ肉 まぐろ油漬缶詰・煮干し 普通牛乳 | なたね油・じゃがいも マヨドレ・花麩 精白米 ホットケーキミックス 三温糖 | たまねぎ・青ピーマン・しょうが キャベツ・トマトケチャップ にんじん・きゅうり スイートコーン・長ねぎ えのきたけ | 391kcal 14.5g | 25.4g 2.5g | 462kcal 15.8g | 20.7g 2.0g | |
| 15 | 火 | 大根と鶏肉煮 ブロッコリーごま酢和え ミニトマト 小切り麩と玉葱と人参と三つ葉のみそ汁 バナナ | 牛乳 きなこマカロニ | 豚もも肉・煮干し 甘みそ・普通牛乳 きな粉 | 板こんにやく・なたね油 ごま・三温糖・小切り麩 精白米 マカロニ | だいこん・にんじん・生しいたけ ブロッコリー・ミニトマト たまねぎ・切りみつば バナナ | 385kcal 15.8g | 10.2g 0.8g | 461kcal 16.8g | 8.5g 0.7g | |
| 16 | 水 | 麩揚げキャベツ添え 南瓜の甘煮 水菜の煮びたし 五色麩と人参とえのきたけと葱のみそ汁 オレンジ | すいとん | 煮干し 鶏もも肉 | 車ふ・片栗粉・マヨネーズ 三温糖・大豆油・五色麩 精白米・薄力粉・なたね油 | しょうが・キャベツ・かぼちゃ みずな・長ねぎ・えのきたけ にんじん・オレンジ・だいこん ごぼう・ぶなしめじ | 375kcal 15.0g | 10.0g 2.2g | 449kcal 16.2g | 8.4g 1.8g | |
| 17 | 木 | ハヤシライス ほうれん草とツナコーンサラダ 豆腐と葱となめこのみそ汁 メロン | 牛乳 サンドイッチ | 豚ひき肉 かつお油漬缶詰 絹ごし豆腐・煮干し 甘みそ・普通牛乳 ロースハム | なたね油・三温糖・ごま油 精白米・食パン・マヨネーズ | たまねぎ・にんじん トマトケチャップ・ホールトマト にんにく・ほうれん草 スイートコーン・長ねぎ・なめこ メロン・きゅうり | 454kcal 18.4g | 25.4g 2.8g | 512kcal 18.9g | 20.7g 2.2g | |
| 18 | 金 | 鮭の味噌マヨドレ焼き 胡瓜とかまぼこの酢の物 さつまいも醤油汁 オレンジ | フルーチェ | 鮭・甘みそ 蒸しかまぼこ・鶏もも肉 木綿豆腐・煮干し 普通牛乳 | マヨドレ・むぎごま 三温糖・さつまいも しらたき・精白米 | きゅうり・にんじん・はくさい えのきたけ・長ねぎ・オレンジ | 300kcal 20.1g | 12.0g 1.4g | 389kcal 20.2g | 10.0g 1.1g | |
| 19 | 土 | 肉丼 トマト ブロッコリーマヨドレかけ 葱とえのきたけと人参と豆腐のみそ汁 オレンジ | ぶどうジュース 煎餅 | 豚もも肉・絹ごし豆腐 煮干し | しらたき・なたね油 マヨドレ・精白米 | たまねぎ・にんじん・乾しいたけ 青ピーマン・トマト・ブロッコリー 長ねぎ・えのきたけ・オレンジ ぶどうジュース | 232kcal 13.7g | 8.9g 0.9g | 334kcal 15.2g | 7.6g 0.8g | |
| 20 | 日 | 各自おかず入りお弁当持参 | 牛乳 煎餅 | 普通牛乳 | | | 100kcal 4.2g | 4.9g 0.1g | 80kcal 3.3g | 3.9g 0.1g | |

| 日 | 曜 | 昼食 | おやつ | 赤:血や肉になる | | | 黄:熱や力となる | | | 緑:調子をととのえる | | | 幼児 | | 未満児 | |
|----|---|--|------------------|--|--|--|------------------|---------------|------------------|---------------|------|--|----|--|-----|--|
| | | | | エネルギーたんぱく質 | 脂肪塩分 | エネルギーたんぱく質 | 脂肪塩分 | エネルギーたんぱく質 | 脂肪塩分 | エネルギーたんぱく質 | 脂肪塩分 | | | | | |
| 21 | 月 | ハンバーグ ひんやりサラダ 花麩と葱とえのきのすまし汁 バナナ | 牛乳 コーン蒸しパン | 豚ひき肉・鶏卵 普通牛乳・木綿豆腐 煮干し・生クリーム | パン粉・むぎごま・花麩 精白米 ホットケーキミックス 三温糖・マヨネーズ | たまねぎ・トマトケチャップ ミニトマト・きゅうり・焼きのり 長ねぎ・えのきたけ・バナナ スイートコーン | 424kcal 20.0g | 16.3g 1.3g | 488kcal 20.2g | 13.5g 1.1g | | | | | | |
| 22 | 火 | タンダーリーフィッシュ 大根サラダ もやしと人参と葱と刻み麩のみそ汁 オレンジ | 牛乳 白せんクリームサンド | 鰯 プレーンヨーグルト 煮干し・甘みそ 普通牛乳 | マヨドレ・刻み麩・精白米 お子様煎餅 有塩マーガリン・三温糖 | トマトケチャップ・だいこん にんじん・みずな・だいずもやし 長ねぎ・オレンジ | 414kcal 17.6g | 19.2g 1.8g | 481kcal 18.3g | 15.7g 1.4g | | | | | | |
| 23 | 水 | 鶏天 水菜とかまぼこの和え物 キャベツと人参と油揚げと葱のみそ汁 オレンジ | 牛乳 ナポリタン | 鶏ささ身 蒸しかまぼこ・油揚げ 甘みそ・普通牛乳 ウインナーソーセージ | 薄力粉・天ぷら粉・大豆油 精白米 スパゲティ なたね油 | みずな・キャベツ・にんじん 長ねぎ・オレンジ・たまねぎ 青ピーマン・トマトピューレ ホールトマト・トマトケチャップ | 396kcal 24.6g | 12.2g 1.9g | 466kcal 23.9g | 10.1g 1.5g | | | | | | |
| 24 | 木 | すきやき風煮 ごま塩 人参しらす炒め 胡瓜とささみの梅和え バナナ | 牛乳 フランクフルト | 豚もも肉・木綿豆腐 しらす干し・鶏ささ身 普通牛乳 ウインナーソーセージ | しらたき・板ふ・三温糖 なたね油・いりごま・大豆油 精白米 | はくさい・にんじん・長ねぎ えのきたけ・にんじん・きゅうり バナナ トマトケチャップ | 384kcal 18.5g | 24.4g 2.7g | 456kcal 19.0g | 19.9g 2.2g | | | | | | |
| 25 | 金 | 幼児:ケロちゃんパン 未満児:ケロちゃんご飯 ケチャップソーセージ フライドポテト ブロッコリーマヨドレかけ ナゲット風 すまし汁 オレンジ | お茶 いちごクレープ | 焼き竹輪 ウインナーソーセージ 木綿豆腐・鶏ひき肉 煮干し 豆乳ホイップクリーム | ロールパン・マヨドレ ポテトチップス・なたね油 じゃがいも・薄力粉 精白米 | キャベツ・にんじん・きゅうり トマトケチャップ・ブロッコリー えのきたけ・オレンジ・乾バナナ | 566kcal 17.5g | 28.0g 2.4g | 698kcal 29.6g | 31.0g 3.4g | | | | | | |
| 26 | 土 | マーマレードチキン キャベツ中華サラダ 高野豆腐と人参と玉葱と葱のみそ汁 オレンジ | 牛乳 煎餅 | 鶏もも肉・高野豆腐 甘みそ・煮干し 普通牛乳 | 三温糖・ごま油・精白米 | キャベツ・にんじん たまねぎ・長ねぎ・オレンジ マーマレードジャム | 338kcal 17.4g | 17.0g 1.6g | 419kcal 18.1g | 14.0g 1.3g | | | | | | |
| 27 | 日 | 各自おかず入りお弁当持参 | 牛乳 煎餅 | 普通牛乳 | | | 100kcal 4.2g | 4.9g 0.1g | 80kcal 3.3g | 3.9g 0.1g | | | | | | |
| 28 | 月 | 三色丼 小松菜ツナマヨドレ和え 五色麩とえのきと三つ葉のすまし汁 オレンジ | 牛乳 おからかりんとう | 豚ひき肉 まぐろ油漬缶詰・煮干し 普通牛乳・おから・鶏卵 | マヨドレ・五色麩 精白米・薄力粉・ごま なたね油・三温糖 | きゅうり・にんじん・しょうが こまつな・えのきたけ・根みつば オレンジ | 334kcal 17.2g | 18.4g 1.3g | 416kcal 18.0g | 15.1g 1.1g | | | | | | |
| 29 | 火 | ポークケチャップ キャベツサラダ(青じそ) ブロッコリー 玉葱と油揚げと若布と葱のみそ汁 バナナ | 牛乳 蒸しさつま芋 | 豚もも肉・豚バラ肉 油揚げ・煮干し・甘みそ 普通牛乳 | 精白米・さつまいも | たまねぎ・トマトケチャップ キャベツ・ブロッコリー・わかめ 長ねぎ・バナナ | 363kcal 16.5g | 15.0g 0.9g | 439kcal 17.4g | 12.4g 0.7g | | | | | | |
| 30 | 水 | 肉団子の甘酢あんかけ 三色ナムル 中華スープ オレンジ | サラダうどん | 焼き豆腐・豚ひき肉 かにかまぼこ・鶏卵 | 大豆油・片栗粉・ごま ごま油・いりごま・精白米 うどん | たまねぎ・にんじん・しょうが だいこん・にんじん・きゅうり 長ねぎ・オレンジ・トマト キャベツ・焼きのり | 365kcal 16.9g | 14.4g 3.8g | 441kcal 17.7g | 11.9g 3.1g | | | | | | |

野菜

旬

5月の



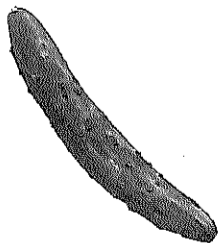
ズッキーニ

ビタミンCを多く含み、むくみとりやコラーゲン生成の助けをする成分が含まれています。

今月の献立にも使用しています！
美容や健康のためには積極的に食べたい野菜たちです！

きゅうり

「栄養がない」は嘘！
カリウムが皮の部分に多く、むくみや高血圧のリスクを軽減します。



おくら

おくらは牛乳と同じくらいのカルシウムが含まれている。
・牛乳100gあたり110gのカルシウム
・おくら100gあたり92gのカルシウム
牛乳の8割程の量になる！