



～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24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いません。

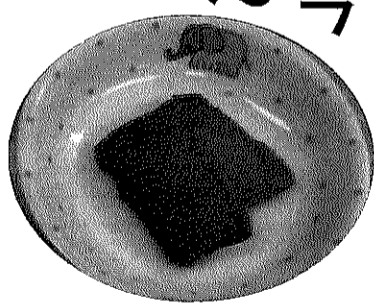
令和4年

幼児 未満児

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	水	ハンバーグ マーメレードソース 大根サラダ(手作りドレッシング) みそ汁(豆腐なめこ葱) バナナ	きつねうどん	豚ひき肉・甘みそ 絹ごし豆腐・煮干し 油揚げ	パン粉・マヨドレ むぎごま・三温糖・精白米 うどん	たまねぎ・マーメレード・オレンジ だいこん・にんじん・長ねぎ なめこ・バナナ	394kcal 14.6g	15.1g 2.8g	464kcal 15.9g	12.5g 2.2g
2	木	栄養納豆 切干大根煮 トマト すまし汁(花魁えのき三つ葉) オレンジ	牛乳 ふわふわチキンナゲット	納豆・油揚げ・煮干し 普通牛乳 鶏むね肉 木綿豆腐	しらたき・なたね油 花魁・精白米 マヨドレ・薄力粉	ほうれんそう・長ねぎ・はくさい 切干しだいこん・にんじん・トマト 根みつば・えのきたけ・オレンジ トマトケチャップ	440kcal 28.8g	23.4g 1.8g	501kcal 27.2g	19.1g 1.4g
3	金	ポーケケチャップ 水菜ともやしのおかか和え みそ汁(大根人参葱) バナナ	お茶 筍おにぎり	豚もも・豚ばら かつお節・煮干し 甘みそ・油揚げ	もち米・精白米	たまねぎ・トマトケチャップ だいずもやし・みずな・だいこん にんじん・長ねぎ・バナナ ゆでたけのこ	448kcal 18.8g	11.3g 2.9g	507kcal 19.2g	9.4g 2.3g
4	土	鮭のねぎみそ焼き 胡瓜の酢の物 みそ汁(じゃが芋人参玉ねぎ葱) オレンジ	牛乳 煎餅	鮭・甘みそ・煮干し 普通牛乳	三温糖・じゃがいも・精白米	しょうが・長ねぎ・きゅうり にんじん・たまねぎ オレンジ	243kcal 17.9g	7.3g 1.2g	343kcal 18.5g	6.2g 0.9g
5	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
6	月	焼肉炒め ブロッコリーのおかか和え みそ汁(高野豆腐玉ねぎ人参葱) オレンジ	牛乳 あんバターサンド	豚もも・かつお節 高野豆腐・甘みそ 煮干し・普通牛乳 こしあん	なたね油・精白米・食パン 有塩マーガリン	エリンギ・青ピーマン・黄ピーマン たまねぎ・ブロッコリー・にんじん 長ねぎ・オレンジ	288kcal 17.2g	12.2g 2.1g	379kcal 17.9g	10.2g 1.7g
7	火	紫陽花かき揚げ 刻み昆布の煮つけ すまし汁(五色麩えのき人参葱) バナナ	牛乳 クラッカーサンド	油揚げ・煮干し 普通牛乳 クリームチーズ	天ぷら粉・薄力粉・大豆油 しらたき・なたね油 五色麩・精白米 スナッククラッカー・三温糖	たまねぎ・赤たまねぎ・にんじん 切りみつば・刻み昆布・ごぼう 長ねぎ・えのきたけ・バナナ いちごジャム	473kcal 13.2g	19.1g 5.3g	528kcal 14.8g	15.7g 4.2g
8	水	赤魚の煮付け 春キャベツの煮浸し さつま芋のみそ汁 ごま塩 オレンジ	牛乳 ナポリタン	赤魚・油揚げ 鶏もも・木綿豆腐 甘みそ・普通牛乳 ウインナーソーセージ	三温糖・さつまいも しらたき・いりごま・精白米 スパゲティ なたね油	長ねぎ・しょうが・キャベツ にんじん・はくさい・えのきたけ オレンジ・たまねぎ・青ピーマン トマトケチャップ	393kcal 22.2g	13.7g 1.7g	463kcal 22.0g	11.4g 1.3g
9	木	カレーライス トマト 小松菜ツナマヨドレ和え すまし汁(花魁えのき三つ葉) バナナ	フルーチェ(バナナ添え)	豚もも まぐろ油漬缶詰・煮干し 普通牛乳	じゃがいも・なたね油 マヨドレ・花魁 精白米・三温糖	たまねぎ・にんじん・ホールトマト トマト・こまつな・根みつば えのきたけ・バナナ	391kcal 12.8g	15.5g 2.0g	462kcal 14.5g	12.8g 1.6g
10	金	豚肉と大根煮 ほうれん草のえのき和え みそ汁(キャベツ人参葱) オレンジ	牛乳 蒸しパン	豚もも・甘みそ 煮干し・普通牛乳・豆乳	板こんにやく・なたね油 精白米 ホットケーキミックス 三温糖	だいこん・生しいたけ・にんじん えのきたけ・ほうれんそう キャベツ・長ねぎ・オレンジ	335kcal 16.9g	10.3g 1.5g	417kcal 17.7g	8.6g 1.2g
11	土	三色丼 さつま芋の甘煮 ブロッコリーマヨドレかけ すまし汁(五色麩えのき葱) オレンジ	牛乳 煎餅	豚ひき肉・普通牛乳	さつまいも・三温糖 マヨドレ・五色麩 精白米	きゅうり・にんじん・しょうが ブロッコリー・えのきたけ・長ねぎ オレンジ	309kcal 14.3g	14.5g 1.6g	396kcal 15.6g	12.0g 1.3g
12	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
13	月	焼き鳥 胡瓜のゆかり和え みそ汁(小切り麩人参玉ねぎ葱) オレンジ	牛乳 ちんすこう	鶏もも・煮干し・甘みそ 普通牛乳	三温糖・片栗粉・小切り麩 精白米・薄力粉・なたね油	長ねぎ・きゅうり・たまねぎ にんじん・オレンジ ゆかり	393kcal 15.9g	19.8g 2.2g	463kcal 16.9g	16.2g 1.8g
14	火	卵とじ ブロッコリーごま酢和え みそ汁(じゃが芋人参玉ねぎ葱) バナナ	牛乳 蒸しさつま芋	鶏もも・鶏卵 煮干し・甘みそ 普通牛乳	ごま・三温糖・じゃがいも 精白米・さつまいも	たまねぎ・にんじん・わけぎ ブロッコリー・長ねぎ・バナナ	279kcal 12.7g	7.8g 1.0g	372kcal 14.4g	6.6g 0.8g
15	水	鱈の西京焼き 水菜の煮びたし すまし汁(花魁えのき三つ葉人参) オレンジ	サラダラーメン	鱈・甘みそ・油揚げ 煮干し	花魁・精白米・中華めん ごま油・マヨドレ	しょうが・みずな・えのきたけ 根みつば・にんじん・オレンジ きゅうり・にんじん・キャベツ	382kcal 20.6g	11.5g 2.1g	454kcal 20.7g	9.6g 1.7g
16	木	肉団子の甘酢あんかけ 三色ナムル みそ汁(豆腐わかめ葱) バナナ	牛乳 きなこマカロニ	焼き豆腐・鶏ひき肉 木綿豆腐・甘みそ 煮干し・普通牛乳 きな粉	大豆油・片栗粉・ごま ごま油・精白米 マカロニ 三温糖	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・塩わかめ・バナナ	420kcal 21.3g	21.2g 1.0g	485kcal 21.2g	17.3g 0.8g
17	金	すき焼き風煮 スパサラ しそひじき オレンジ	牛乳 フランクフルト	豚もも・木綿豆腐 まぐろ油漬缶詰 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 スパゲティ マヨドレ・精白米	はくさい・にんじん・長ねぎ えのきたけ・きゅうり ゆでスイートコーン・乾ひじき ゆかり・オレンジ トマトケチャップ	453kcal 19.4g	27.9g 2.5g	511kcal 19.7g	22.7g 2.0g
18	土	生揚げひき肉炒め トマト みそ汁(もやし人参刻み葱) オレンジ	牛乳 煎餅	豚ひき肉・生揚げ 煮干し・甘みそ 普通牛乳	片栗粉・刻み麩・精白米	こねぎ・トマト・だいずもやし にんじん・長ねぎ・オレンジ	226kcal 11.9g	9.6g 0.9g	329kcal 13.7g	8.1g 0.7g
19	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
20	月	ほっけ塩焼き 胡瓜とささみの梅和え みそ汁(じゃが芋わかめ玉ねぎ葱) オレンジ	牛乳 ジャムマーガリンサンド	ほっけ・鶏ささ身 甘みそ・普通牛乳	じゃがいも・精白米・食パン 有塩マーガリン	きゅうり・たまねぎ 塩わかめ・長ねぎ・オレンジ いちごジャム 梅ドレッシング	323kcal 18.2g	13.5g 1.3g	408kcal 18.8g	11.2g 1.0g

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
21	火	中華炒め トマト かぼちゃの甘煮 すまし汁(五色麩えのき葱) バナナ	牛乳 うすやき	・豚もも・豚ばら ・蒸しかまぼこ・普通牛乳 ・でんぶ	・片栗粉・なたね油・三温糖 ・五色麩・精白米・薄力粉 ・マヨネーズ	・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・トマト・くりかぼちゃ ・えのきたけ・長ねぎ・バナナ ・焼きのり	365kcal 13.2g	14.2g 1.3g	441kcal 14.7g	11.7g 1.1g
22	水	鶏団子スープ ツナじゃが 油揚げ甘煮 オレンジ	牛乳 焼きそば	・焼き豆腐・鶏ひき肉 ・まぐろ油漬缶詰・油揚げ ・普通牛乳・豚ひき肉	・片栗粉・じゃがいも ・しらたき・なたね油・三温糖 ・精白米・焼きそば麺	・たまねぎ・にんじん・しょうが ・キャベツ・チンゲンサイ・オレンジ ・だいずもやし・青ピーマン	378kcal 17.5g	17.4g 2.0g	451kcal 18.2g	14.3g 1.6g
23	木	豚肉生姜焼き キャベツサラダ(青じそ) ミニトマト みそ汁(なす玉ねぎ油揚げ葱) バナナ	お茶 ゆかりおにぎり	・豚もも・豚ばら ・油揚げ・甘みそ	・なたね油・精白米 ・いりごま	・たまねぎ・青ピーマン・しょうが ・キャベツ・ミニトマト・なす ・長ねぎ・バナナ・ゆかり	365kcal 12.5g	12.1g 0.4g	441kcal 14.2g	10.1g 0.3g
24	金	☆誕生会☆ ミツバチおいなり 鶏の唐揚げ ブロッコリーマヨドレかけ すまし汁(花麩えのき葱) マスカットゼリー	牛乳 カエル蒸しパン	・油揚げ・でんぶ ・鶏もも・煮干し ・普通牛乳・豆乳 ・豆乳クリーム	・精白米・ごま・片栗粉 ・大豆油・マヨドレ ・花麩・マスカットゼリー ・ホットケーキミックス ・三温糖・ビスケット	・焼きのり・きゅうり・しょうが ・にんにく・ブロッコリー・長ねぎ ・えのきたけ・ほうれんそう	756kcal 25.5g	31.4g 2.0g	605kcal 20.4g	25.2g 1.6g
25	土	レンコン金平 ほうれん草の海苔和え みそ汁(小切り麩 玉ねぎ人参葱) 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 ・小切り麩・精白米	・れんこん・にんじん・青ピーマン ・ほうれんそう・焼きのり・オレンジ ・たまねぎ・長ねぎ	204kcal 9.6g	7.8g 1.5g	312kcal 11.9g	6.6g 1.2g
26	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
27	月	たらの立田揚げ 大根と水菜のサラダ(和風ドレ) とうもろこし もずくのみそ汁(豆腐もずく玉ねぎ葱) オレンジ	牛乳 スイートポテト	・鱈 ・絹ごし豆腐・甘みそ ・煮干し ・バター・鶏卵	・片栗粉・大豆油 ・和風ドレッシング ・とうもろこし・精白米 ・さつまいも・いりごま	・しょうが・もずく・たまねぎ ・長ねぎ・みずな・だいこん ・オレンジ	380kcal 14.5g	10.4g 1.4g	453kcal 15.8g	8.7g 1.1g
28	火	鶏の塩焼き(ねぎレモンソース) ポテトサラダ みそ汁(もやし人参刻み麩葱) バナナ	牛乳 ピザトースト	・鶏もも ・ウインナー・煮干し ・甘みそ・普通牛乳 ・プロセスチーズ	・ごま油・じゃがいも ・マヨドレ・刻み麩・精白米 ・食パン	・長ねぎ・レモン果汁・にんじん ・きゅうり・だいずもやし・にんじん ・バナナ・青ピーマン・たまねぎ ・トマトケチャップ	507kcal 24.3g	26.5g 3.8g	555kcal 23.6g	21.6g 3.1g
29	水	焼売 胡瓜のツナコーンサラダ すまし汁(五色麩人参えのき三つ葉) オレンジ	そうめん	・豚ひき肉 ・まぐろ油漬缶詰・煮干し ・蒸しかまぼこ	・片栗粉 ・五色麩・精白米・そうめん	・たまねぎ・しょうが・きゅうり ・スイートコーン・根みつば ・えのきたけ・にんじん・オレンジ ・ほうれんそう・長ねぎ	386kcal 16.8g	10.6g 4.0g	458kcal 17.6g	8.9g 3.2g
30	木	麻婆豆腐丼 伴三条 トマト 中華スープ バナナ	お茶 鮭おにぎり	・木綿豆腐・豚ひき肉 ・甘みそ・ロースハム ・厚焼きたまご・鮭	・片栗粉・ごま油 ・緑豆はるさめ・三温糖 ・いりごま・精白米	・にんじん・長ねぎ・乾しいたけ ・たけのこ水煮缶詰・しょうが ・にんにく・きゅうり・トマト ・塩わかめ・バナナ	298kcal 13.3g	7.9g 1.2g	387kcal 14.8g	6.7g 1.0g

～今月のオススメメニュー～ (ちんすこう)



＝材料＝(約10枚分)

- ・小麦粉 100g
- ・砂糖 40g
- ・サラダ油 35g
- ・塩 2g

＝作り方＝

- ①小麦粉を振るう。
- ②ボールに小麦粉、砂糖、油、塩を入れてゴムベラで切るように混ぜる。
- ③好きな形に成形する。
- ④170℃に予熱したオーブンで12～14分焼いて完成！

混ぜて焼くだけのとても簡単なおやつです！！
是非作ってみてください！！