



6月予定および献立表

2024年5月20日
郡山敬愛保育園

●は乳、★は卵を使用している献立です

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
1	土		チキンライス コーンサラダ コンソメスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、いんげん キャベツ、胡瓜、人参、コーン じゃが芋、玉ねぎ、パセリ	●きな粉蒸しパン ●牛乳
2	日				
3	月	スイミング(きりん)	ひじきご飯/鯔の香味焼き ★高野豆腐の卵とじ みそ汁	鶏肉、ひじき、人参、油揚げ / 鯔、大葉 高野豆腐、卵、玉ねぎ、人参、三つ葉 キャベツ、もやし、青ねぎ	●アメリカドッグ ●牛乳
4	火	虫歯予防デー (くま組歯ブラシ持参) 体育遊び(幼児)	豚肉とキャベツの味噌炒め ★●ばんさんすう ビーフンスープ	豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、甜麺醤 ハム、胡瓜、人参、もやし 玉ねぎ、ピーマン、干し椎茸、チンゲン菜	★●カレーチーズトースト (マヨネーズ・粉チーズ) ●牛乳
5	水	お習字(きりん) シーツ交換(乳児)	ビビンバ 春巻き ★サンラータン/ゼリー	牛肉、ほうれん草、人参、もやし、ごま 春巻き 卵、豚肉、白菜、人参、春雨、筍、干し椎茸、青ねぎ/ゼリー	●苺マフィン ●牛乳
6	木	内科検診(午後) シーツ交換(幼児)	鶏の唐揚げレモンソース/添野菜 大豆サラダ みそ汁	鶏肉、レモン / ブロッコリー 大豆、キャベツ、胡瓜、人参 玉ねぎ、豆腐、青ねぎ	●フルーツヨーグルト たい焼き
7	金	E~たいむ(幼児)	豚肉の生姜焼き ★マカロニサラダ みそ汁	豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン マカロニ、ツナ、胡瓜、人参、コーン、マヨネーズ キャベツ、わかめ、青ねぎ	フライドポテト ●牛乳
8	土	土曜保育 園庭開放	焼きそば風スパゲティー コールスローサラダ わかめスープ	スパゲティー、豚肉、人参、玉ねぎ、キャベツ キャベツ、胡瓜、レーズン わかめ、コーン	かるかん ●牛乳
9	日				
10	月		鯛の野菜あんかけ おかか和え みそ汁	鯛、玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン ほうれん草、白菜、人参、花かつお 玉ねぎ、わかめ、青ねぎ	●黒糖蒸しパン ●牛乳
11	火	体育遊び(幼児) 職業体験受け入れ	鶏肉のマーマレード焼き/添野菜 ★ポテトサラダ みそ汁	鶏肉、マーマレード / ゆかりキャベツ ツナ、じゃが芋、胡瓜、人参、コーン、マヨネーズ なす、油揚げ、青ねぎ	★●チーズホットケーキ ●牛乳
12	水		★鮭寿司 平天と野菜の煮物 すまし汁 / ゼリー	鮭、胡瓜、大葉、錦糸卵、ごま、のり 平天、じゃが芋、人参、大根、いんげん 豆腐、えのき、三つ葉 / ミニゼリー	●シリアルクッキー ●牛乳
13	木		菜飯 / 肉じゃが 切干し大根の梅肉和え みそ汁	菜飯の素/豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しらたき、いんげん ツナ、切り干し大根、人参、もやし、梅肉 ほうれん草、油揚げ	●シナモントースト ●牛乳
14	金	E~たいむ(幼児)	ミートスパゲティー ひじきサラダ フルーツ	スパゲティー、合挽肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト缶、上新粉 ひじき、キャベツ、胡瓜、パプリカ 黄桃缶	かやくご飯 ●牛乳
15	土	土曜保育	豚丼 お浸し みそ汁	豚肉、玉ねぎ、しらたき、青ねぎ ほうれん草、白菜、しめじ 麩、わかめ	フルーツゼリー せんべい ●牛乳
16	日				

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
17	月	けいあい動物園 スイミング(きりん)	鶏肉の甘唐揚げ/添野菜 白和え みそ汁	鶏肉、ごま / ブロッコリー 豆腐、ほうれん草、白菜、人参、椎茸、こんにゃく、ごま キャベツ、じゃが芋、青ねぎ	●プリン風ゼリー ●ウエハース ●牛乳
18	火	体育遊び(幼児)	★●豆腐の松風焼き/添野菜 切干し大根煮 みそ汁	鶏挽肉、豆腐、玉ねぎ、青ねぎ、卵、パン粉、牛乳、みそ ごま/ほうれん草 切干大根、人参、油揚げ、しらたき、いんげん わかめ、もやし、青ねぎ	★●オレンジケーキ ●牛乳
19	水	運動遊び(全児) お習字(きりん) シーツ交換(乳児)	豚肉のしぐれ煮 酢の物 みそ汁	豚肉、ごぼう、玉ねぎ、人参、しらたき、いんげん ちりめんじゃこ、胡瓜、人参、大根 南瓜、えのき、青ねぎ	★●クリームパン ●牛乳
20	木	避難訓練(Jアラート) じゃがいもほり(いぬ) シーツ交換(幼児)	★●鯛のムニエルタルタルソース/添野菜 じゃこサラダ きのこスープ	鯛、小麦粉、バター、卵、タルタルソース/ブロッコリー ちりめんじゃこ、キャベツ、胡瓜、人参 えのき、しめじ、玉ねぎ	おはぎ ●牛乳
21	金	Jリーグ(いぬ・きりん) E~たいむ(幼児)	●ハヤシライス カニカマサラダ フルーツ	牛肉、玉ねぎ、人参、しめじ、トマト缶、ルウ カニカマ、キャベツ、胡瓜、人参 パイン缶	●お麩ラスク ●牛乳
22	土	土曜保育 園庭開放	ちゃんぽん ●揚げしゅうまい ゼリー	中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、キャベツ、かまぼこ、青ねぎ しゅうまい ミニゼリー	●どら焼き ●牛乳
23	日				
24	月	スイミング(きりん)	●肉団子の野菜あんかけ ナムル ★卵とコーンのスープ	肉団子、玉ねぎ、人参、ピーマン ほうれん草、人参、もやし、ごま油 卵、クリームコーン、玉ねぎ、青ねぎ	いなり寿司 ●牛乳
25	火	体育遊び(幼児)	わかめご飯/鮭の西京焼き ひじき煮 豚汁	わかめ / 鮭、白みそ ひじき、鶏肉、大豆、人参、しらたき、いんげん 豚肉、大根、人参、ごぼう、じゃが芋、青ねぎ	●もちもちドーナツ ●牛乳
26	水		★●照り焼きハンバーグ/添野菜 ツナサラダ みそ汁	合挽肉、玉ねぎ、卵、パン粉、牛乳/ブロッコリー ツナ、キャベツ、胡瓜、人参、コーン 玉ねぎ、なす、青ねぎ	★●ミルクパン ●牛乳
27	木	お誕生会	チキンカレー(玄米ご飯) キャベツとパインのサラダ ●ヨーグルト	玄米、鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、ルウ キャベツ、胡瓜、パイン缶、レーズン ヨーグルト	★●パースデーケーキ ●牛乳
28	金	E~たいむ(幼児)	★冷やしうどん 天ぷら フルーツ	うどん、ツナ、胡瓜、トマト、錦糸卵 南瓜、竹輪、てんぷら粉 バナナ	中華おこわ ●牛乳
29	土	土曜保育	●カレーピラフ グリーンサラダ イタリアンスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、いんげん、バター ブロッコリー、キャベツ、胡瓜、コーン ウインナー、玉ねぎ、人参、キャベツ、にんにく、オリーブ油	●おからクッキー ●牛乳
30	日				

◆献立の内容は仕入れ等の状況により、変更する場合があります。
◆アレルギー対応をされているお子さんで、変更があった場合は、必ず園へ連絡を入れて下さい。
◆乳児クラスは、朝おやつにせんべいやビスケット等を提供しています。
※6・7・8月は、衛生上、毎週土曜日 幼児も給食です。

今月の一人当たりの栄養素(3歳児)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
基準	497	18.6	13.8	230	2	200	0.3	0.35	23	4	1.6
平均	561	18.8	15.8	239	2	203	0.34	0.4	22	4.4	1.7