



# 6月予定および献立表



令和6年5月20日  
彩都宿久庄敬愛保育園

●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	保育参観	焼きそば風スパゲティー 中華サラダ 中華スープ	豚肉、キャベツ、人参、ピーマン ブロッコリー、コーン、きゅうり 大根、玉ねぎ	★●どら焼き ●牛乳
2	日				
3	月	スイミング(きりん)	鶏のから揚げレモンソース 大豆サラダ 味噌汁	鶏肉、レモン / ブロッコリー 大豆、キャベツ、きゅうり、人参 玉ねぎ、豆腐、青葱	うどん ●牛乳
4	火	E~たいむ	肉じゃが 切干大根の梅風味 味噌汁	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	●黒糖蒸しパン ●牛乳
5	水	習字(きりん) 虫歯予防週間 (5日~7日)	ひじきご飯 / 鯖の塩焼き ★高野豆腐の卵とし 味噌汁	鶏肉、ひじき、油揚げ、人参 / 鯖 高野豆腐、卵、玉ねぎ、人参、三つ葉 キャベツ、もやし	フライドポテト ●牛乳
6	木	内科検診	豚肉とキャベツのみそ炒め ★●ぼんさんすう ★卵とコーンのスープ	豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、甜麺醤 ハム、きゅうり、人参、もやし 卵、クリームコーン缶、玉ねぎ、青葱	玄米ゆかりおにぎり
7	金	体育遊び	ビビンバ 春巻き サンラータン	牛肉、ほうれん草、人参、もやし、ごま 春巻き 豚肉、白菜、人参、春雨、筍、干し椎茸、青葱	●プリン ●ビスコ ●牛乳
8	土	家庭の日	炒飯 コールスローサラダ オニオンスープ	豚肉、玉ねぎ、人参、青葱 キャベツ、きゅうり、レーズン 玉ねぎ、しめじ	★●フレンチトースト ●牛乳
9	日				
10	月		鯛の野菜あんかけ 磯和え 味噌汁	鯛、玉ねぎ、人参、もやし、ピーマン ほうれん草、白菜、人参、のり 玉ねぎ、わかめ、青葱	●シュガートースト ●牛乳
11	火	E~たいむ	豚肉のしぐれ煮 酢の物 味噌汁	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、きゅうり、人参、大根 かぼちゃ、えのき茸、青葱	●マシュマロおこし ●牛乳
12	水	シーツ交換(いぬ)	★鮭寿司 平天と野菜の煮物 すまし汁	鮭、きゅうり、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、えのき茸、三つ葉	フルーツゼリー せんべい ●牛乳
13	木	シーツ交換(くま)	鶏肉のマーマレード焼き ★ポテトサラダ 味噌汁	鶏肉、マーマレード ツナ、じゃが芋、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ なす、油揚げ、青葱	●シリアルクッキー ●牛乳
14	金	体育遊び	●ミートスパゲティー ひじきとじゃこのサラダ フルーツ	スパゲティー、合挽ミンチ、玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト缶 ひじき、キャベツ、きゅうり、パプリカ、ちりめんじゃこ バナナ	かやくご飯 ●牛乳
15	土		豚丼 お浸し 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、しらたき、いんげん ほうれん草、白菜、しめじ 麩、わかめ	●ジャムサンド ●牛乳

◆献立の内容は、仕入れの状況により、若干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。

◆ハムには乳と卵が使用されています。

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
16	日				
17	月	スイミング(きりん)	鶏肉の甘辛揚げ 白和え 味噌汁	鶏肉 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	★●チーズホットケーキ ●牛乳
18	火	E~たいむ	★●豆腐の松風焼き 切干大根煮 味噌汁	鶏ミンチ、豆腐、玉ねぎ、青葱、卵、パン粉、牛乳、味噌、ごま 切干大根、人参、油揚げ、しらたき、いんげん ほうれん草、豆腐	●きな粉揚げパン ●牛乳
19	水	習字(きりん)	●ハヤシライス カニカマサラダ ゼリー	牛肉、玉ねぎ、人参、ルウ カニカマ、キャベツ、きゅうり、人参 ゼリー	●お麩ラスク ●牛乳
20	木	じゃがいも掘り(いぬ) 歯科検診	★●鯛ムニエルタルタルソース じゃこサラダ きのこスープ	鯛、小麦粉、バター、卵、マヨネーズ ちりめんじゃこ、キャベツ、きゅうり、人参 えのき茸、しめじ、玉ねぎ	中華おこわ
21	金	体育遊び	豚肉の生姜焼き ★マカロニサラダ 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン ツナ、マカロニ、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ わかめ、麩、青葱	●フルーツヨーグルト ★●バウムクーヘン
22	土	家庭の日	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、きゅうり、人参、コーン じゃが芋、玉ねぎ	●ホットドック ●牛乳
23	日				
24	月	スイミング(きりん)	わかめご飯 / 鮭の西京焼き ひじき煮 豚汁	わかめ / 鮭、味噌 ひじき、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、青葱	●オレンジケーキ ●牛乳
25	火	避難訓練	●肉団子の甘酢あんかけ ナムル ビーフンスープ	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 玉ねぎ、ビーフン、干し椎茸、青梗菜	★お好み焼き ●牛乳
26	水	シーツ交換(いぬ)	★●てりやきハンバーグ ツナサラダ 味噌汁	合挽ミンチ、玉ねぎ、卵、パン粉、牛乳 ツナ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン 玉ねぎ、なす、青葱	●チーズサンド ●牛乳
27	木	誕生会 シーツ交換(くま)	チキンカレー(玄米ご飯) キャベツとパインのサラダ ゼリー	玄米、鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ルウ キャベツ、きゅうり、パイン缶、レーズン ゼリー	★●バースディケーキ ●牛乳
28	金	体育遊び	★冷やしうどん 天ぷら フルーツ	うどん、ツナ、きゅうり、トマト、錦糸卵 かぼちゃ、竹輪、てんぷら粉 黄桃缶	いなり寿司
29	土		カレーピラフ グリーンサラダ わかめスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、いんげん ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、コーン 玉ねぎ、わかめ	たい焼き ●牛乳
30	日				

※6・7・8月は衛生上、毎週土曜日給食です。

### 今月の一人当たりの栄養素量(3歳児以上)

	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	565	21.2	15.7	258	2.4	215	0.3	0.34	22	3.4	1.5未満
平均	575	19.2	17.2	237	2.2	194	0.37	0.37	20	4.4	1.6