2024年　06月　献立表

みつばこども園

	01(土)	03(月)	04(火)	05(水)	06(木)	07(金)	08(土)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	17(月)
献立名	きつねうどん 炊き込みご飯	ごはん 鶏肉の唐揚げ 人参とごぼうのきんぴら きゅうりの酢の物 厚揚げと小松菜のみそ汁	ごはん れんこんつくね 茄子の煮びたし キャベツときゅうりのおかか和え トウミョウと野菜みそ汁	タコライス風 アスパラソテー じゃがいものピザ 白菜の野菜スープ	ごはん 豚肉のカレーソテー ごぼうサラダ りんご レタススープ	ごはん さばの竜田揚げ 高野豆腐の煮物 中華きゅうり キャベツとねぎのみそ汁	ラーメン 鮭チャーハン	ハヤシライス ツナオムレツ ポテトサラダ パプリカとしめじのソテー	ごはん 鰺フライ ひじきと大豆の煮物 白菜と人参のごま和え 豚汁	ふりかけごはん レバニラ 春雨サラダ オレンジ 中華風卵スープ	ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草のなめたけ和え ちくわきゅうり 玉ねぎとわかめのすまし汁	ごはん 鶏肉の香草パン粉焼き にんじんサラダ こふきいも キャベツの野菜スープ	冷やしそうめん 梅おにぎり	チキンライス チーズハンバーグ トマトときゅうりのロミロミサラダ 誕生日ケーキ 人参と玉ねぎのコンソメスープ
食品名	ゆでうどん 油揚げ かつお・昆布だし 砂糖 濃口しょうゆ たまねぎ 青ねぎ かつお・昆布だし 薄口しょうゆ みりん風調味料 食塩 精白米 鶏もも にんじん ぶなしめじ 濃口しょうゆ 清酒 みりん風調味料	精白米 栄養強化米 若鶏もも からあげ粉 調合油 ごぼう にんじん こんにゃく 濃口しょうゆ 砂糖 みりん風調味料 ごま油 いりごま きゅうり かにかまぼこ 乾わかめ 穀物酢 薄口しょうゆ 砂糖 食塩 生揚げ こまつな えのきたけ たまねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	精白米 栄養強化米 鶏ひき肉 木綿豆腐 れんこん たまねぎ にんじん しょうが 清酒 薄口しょうゆ 食塩 かつお・昆布だし 薄口しょうゆ みりん風調味料 砂糖 片栗粉 なす かつお・昆布だし 調合油 薄口しょうゆ みりん風調味料 砂糖 いりごま キャベツ きゅうり にんじん かつお節 濃口しょうゆ かつお・昆布だし トウミョウ たまねぎ にんじん えのきたけ	精白米 ぶたひき肉 たまねぎ 食塩 トマトケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ トマトホール缶詰 ナチュラルチーズ レタス アスパラガス ベーコン 有塩マーガリン ブイヨン 薄口しょうゆ じゃがいも ピーマン 赤ピーマン ツナ コーン たまねぎ ケチャップ ナチュラルチーズ ほくさい にんじん たまねぎ 水 ブイヨン 薄口しょうゆ 食塩 こしょう	精白米 栄養強化米 ぶたロース たまねぎ カレー粉 食塩 白こしょう ウスターソース 濃口しょうゆ 砂糖 ごぼう きゅうり コーン ツナフレーク いりごま ごまドレッシング マヨネーズ りんご レタス じゃがいも にんじん たまねぎ ブイヨン 薄口しょうゆ 食塩 こしょう	精白米 栄養強化米 さば 清酒 濃口しょうゆ しょうが 片栗粉 調合油 凍り豆腐 乾しいたけ にんじん さやいんげん かつお・昆布だし 砂糖 みりん風調味料 薄口しょうゆ 食塩 きゅうり 薄口しょうゆ 穀物酢 砂糖 いりごま キャベツ 長ねぎ にんじん たまねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	中華めん 焼き豚 りょくとうもやし 乾わかめ 青ねぎ 中華だし ごま油 薄口しょうゆ こしょう 精白米 鮭フレーク たまねぎ コーン 青ねぎ 中華だし 食塩 こしょう 調合油	精白米 栄養強化米 牛もも 調合油 清酒 たまねぎ にんじん ぶなしめじ グリンピース ハヤシルウ トマトケチャップ 鶏卵 ほうれんそう ツナフレーク たまねぎ 食塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース じゃがいも きゅうり にんじん マヨネーズ 食塩 こしょう 黄ピーマン 赤ピーマン ぶなしめじ ベーコン ブイヨン 食塩 黒こしょう オリーブ油	精白米 栄養強化米 あじ 食塩 こしょう 薄力粉 鶏卵 生パン粉 調合油 トマトケチャップ ウスターソース キャベツ 乾ひじき 大豆水煮 にんじん 油揚げ かつお・昆布だし 濃口しょうゆ 砂糖 みりん風調味料 ほくさい にんじん 濃口しょうゆ 砂糖 いりごま ふたばら だいこん にんじん ごぼう こんにゃく 青ねぎ 淡色辛みそ かつお・昆布だし	精白米 ふりかけ 栄養強化米 鶏肝臓 にんにく おろししょうが 清酒 濃口しょうゆ 片栗粉 ごま油 にら りょくとうもやし キャベツ 赤ピーマン オイスターソース 砂糖 みりん風調味料 薄口しょうゆ にんじん プレスハム いりごま 穀物酢 濃口しょうゆ 砂糖 ごま油 オレンジ 鶏卵 たまねぎ 乾わかめ 中華だし 薄口しょうゆ	精白米 栄養強化米 ぶたロース しょうが たまねぎ 濃口しょうゆ みりん風調味料 砂糖 清酒 キャベツ ほうれんそう えのきたけ 濃口しょうゆ みりん風調味料 焼き竹輪 きゅうり たまねぎ 絹ごし豆腐 乾わかめ かつお・昆布だし 薄口しょうゆ みりん風調味料 食塩	精白米 栄養強化米 鶏もも 食塩 こしょう パン粉 バジル 調合油 トマトケチャップ ウスターソース にんじん ツナフレーク パセリ 和風ドレッシングタイプ じゃがいも 食塩 こしょう パセリ キャベツ たまねぎ にんじん ウインナーソーセージ ブイヨン 薄口しょうゆ 食塩 こしょう	そうめん プレスハム 鶏卵 きゅうり オクラ かにかまぼこ めんつゆ 精白米 栄養強化米 梅干し調味漬	精白米 栄養強化米 鶏もも たまねぎ にんじん スイートコーン トマトケチャップ ブイヨン 食塩 こしょう ぶたひき肉 牛ひき肉 たまねぎ 木綿豆腐 普通牛乳 ダイスカットチーズ 生パン粉 食塩 こしょう トマトケチャップ トマト きゅうり たまねぎ 食塩 オリーブ油 こしょう レモン果汁 パセリ 誕生日ケーキ にんじん たまねぎ 黄ピーマン ブイヨン
おやつ	ミルージュ くだもの	フルーチェ	牛乳 ざくざくクッキー	牛乳 フルーツポンチ	牛乳 アメリカンドッグ	牛乳 キウイフルーツ	ミルージュ くだもの	フルーツヨーグルト	牛乳 かぼちゃプディング	牛乳 レーズン蒸しパン	牛乳 ウインナーパイ	牛乳 キウイフルーツ	ミルージュ くだもの	牛乳 りんごケーキ
食品名	ミルージュ バナナ	フルーチェ 普通牛乳	普通牛乳 グラノーラ コーンフレーク 有塩マーガリン 鶏卵 砂糖	普通牛乳 みかん缶詰 バナナ パインアップル 普通牛乳 水 砂糖 粉寒天	普通牛乳 ホットケーキミックス 鶏卵 砂糖 調合油 普通牛乳 魚肉ソーセージ トマトケチャップ	普通牛乳 キウイフルーツ	ミルージュ バナナ	ブレーンヨーグルト フルーツミックス缶 砂糖	普通牛乳 くりかぼちゃ 普通牛乳 砂糖 鶏卵 ホイップクリーム	普通牛乳 ホットケーキミックス 鶏卵 有塩マーガリン 普通牛乳 砂糖 レーズン	普通牛乳 パイ皮 ウインナーソーセージ パルメザンチーズ	普通牛乳 キウイフルーツ	ミルージュ バナナ	普通牛乳 りんごジュース 鶏卵 有塩マーガリン ホットケーキミックス 砂糖

	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
献立名	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 こまつなの納豆和え とうもろこし かぼちゃと油揚げのみそ汁	ごはん 鰆の梅照り焼き 切り干し大根の煮物 小松菜と白菜のごま和え 豆腐とえのきのすまし汁	ごはん ゴーヤチャンプルー はんぺんのチーズ焼き パイナップル 根菜と油揚げのみそ汁	夏野菜カレー ツナとひじきのサラダ トマト きゅうりの浅漬け	ミートスパゲティ 白菜の野菜スープ	ちりめんごはん 冷しゃぶ いんげんとにんじんのかき揚げ りんご わかめと玉ねぎのスープ	ごはん 鮭のムニエル 南瓜ソテー コールスローサラダ トマトスープ	干しえびの炊き込みご飯 鶏肉の照り焼き 人参とピーマンのきんぴら 里芋の煮物 もずくのスープ	パン 野菜たっぷり鶏肉のラタトゥイユ マカロニサラダ ブロッコリー	ごはん ポークソテー ポテトサラダ トマト ポパイスープ	冷やし中華 鶏肉と人参の中華スープ
食品名	精白米 栄養強化米 鶏もも しょうが おろしにんにく ぽん酢しょうゆ 砂糖 鶏卵 こまつな 納豆 たくあん漬 いりごま だししょうゆ とうもろこし くりかぼちゃ たまねぎ 油揚げ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	精白米 栄養強化米 さわら 梅干し 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ みりん風調味料 砂糖 切干しだいこん にんじん 生しいたけ 油揚げ かつお・昆布だし 砂糖 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん風調味料 こまつな ほくさい いりごま 濃口しょうゆ かつお・昆布だし 絹ごし豆腐 えのきたけ 青ねぎ たまねぎ かつお・昆布だし 薄口しょうゆ みりん風調味料 食塩	精白米 栄養強化米 にがうり ぶたもも ごま油 清酒 木綿豆腐 鶏卵 にんじん たまねぎ りょくとうもやし 青ねぎ 中華だし 薄口しょうゆ 食塩 こしょう はんぺん ナチュラルチーズ(ピザ用) パイナップル だいこん にんじん ごぼう 油揚げ 青ねぎ かつお・昆布だし 淡色辛みそ	精白米 ぶたもも 調合油 清酒 じゃがいも たまねぎ にんじん なす 青ピーマン カレールウ キャベツ ツナフレーク 乾ひじき 薄口しょうゆ 穀物酢 砂糖 調合油 トマト きゅうり 浅漬けの素	マカロニ・スパゲティ ぶたひき肉 たまねぎ にんじん トマトケチャップ ブイヨン 濃口しょうゆ ウスターソース 砂糖 食塩 こしょう パセリ ほくさい にんじん たまねぎ コーン 水 ブイヨン 薄口しょうゆ 食塩 こしょう	精白米 栄養強化米 しらす干し ぶたもも(赤肉) キャベツ きゅうり トマト ごまドレッシング さやいんげん にんじん たまねぎ 天ぷら粉 水 調合油 りんご 乾わかめ たまねぎ 絹ごし豆腐 中華だし 薄口しょうゆ 食塩 こしょう	精白米 栄養強化米 べにざけ 食塩 こしょう 薄力粉 有塩マーガリン パセリ くりかぼちゃ オリーブ油 食塩 キャベツ きゅうり コーン プレスハム マヨネーズ 食塩 こしょう キャベツ ベーコン たまねぎ ホールトマト ブイヨン 薄口しょうゆ 食塩 こしょう	精白米 干しえび にんじん めんつゆ 糸みつば いりごま 若鶏もも 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ みりん風調味料 砂糖 にんじん パセリ 青ピーマン 焼き竹輪 濃口しょうゆ 砂糖 みりん風調味料 ごま油 いりごま さといも かつお・昆布だし 砂糖 薄口しょうゆ みりん風調味料 清酒 もずく たまねぎ 絹ごし豆腐 中華だし 薄口しょうゆ 食塩 こしょう	強力粉 薄力粉 砂糖 食塩 有塩マーガリン 脱脂粉乳 ドライイースト 鶏もも(皮なし) なす 赤ピーマン 黄ピーマン ぶなしめじ たまねぎ ホールトマ にんにく ブイヨン オリーブ油 食塩 砂糖 スウィートワイン トマトケチャップ マカロニ・スパゲティ キャベツ コーン プレスハム マヨネーズ 食塩 こしょう ブロッコリー マヨネーズ	精白米 栄養強化米 ぶたロース 食塩 こしょう 調合油 薄力粉 たまねぎ 清酒 しょうが にんにく 砂糖 濃口しょうゆ みりん風調味料 水 ブロッコリー むきえび 鶏卵 オリーブ油 マヨネーズ パルメザンチーズ ポッカレモン トマト ほうれんそう ベーコン たまねぎ ブイヨン	中華めん プレスハム きゅうり 鶏卵 かにかまぼこ 冷やし中華のたれ 鶏むね 清酒 片栗粉 にんじん りょくとうもやし にら 水 中華だし 薄口しょうゆ 食塩 こしょう
おやつ	牛乳 おからクッキー	牛乳 あじさいゼリー	牛乳 メロンパン	牛乳 バナナ	ミルージュ くだもの	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ラスク	ヨーグルト	牛乳 大学芋	牛乳 メロン	ミルージュ くだもの
食品名	普通牛乳 おから きな粉 豆乳 有塩マーガリン グラニュー糖 鶏卵	普通牛乳 カルピス 水 粉寒天 ぶどうジュース 粉寒天	普通牛乳 食パン 有塩バター 砂糖 薄力粉	普通牛乳 バナナ	ミルージュ バナナ	普通牛乳 ホットケーキミックス 鶏卵 普通牛乳 有塩マーガリン いちごジャム	普通牛乳 食パン 有塩マーガリン 砂糖	ヨーグルト	普通牛乳 さつまいも 調合油 砂糖 濃口しょうゆ 黒ごま	普通牛乳 メロン	ミルージュ バナナ

6月の献立

ジメジメ暑い季節がやってきました。
暑い日もさっぱり食べやすいもの、
季節の野菜や果物を取り入れました。
食中毒に気をつけたい季節です。
食材の取り扱いに注意しましょう

今月のおすすめ絵本

たんぽレストラン

たんぽにはグルメなお客さんがたくさんやってくる！？
田植えの準備からお米ができるまでを楽しく学べる1冊。
この絵本を読んでお散歩にでかけよう♪

今月の平均栄養給与量　★3～5歳児★

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂　肪 (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)	食塩相当量 (g)
536	21.3	19.8	215	2.7	334	0.56	0.42	32	1.5	2.1

今月の平均栄養給与量　★0～2歳児★

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂　肪 (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)	食塩相当量 (g)
433	17.2	16	174	2.3	268	0.45	0.34	25	3.6	1.7

◎鶏卵と牛乳を含む食材は、アレルゲンとわかるよう黄色でマーカーしています。
◎今月の給食とおやつを食べると平均して摂れるであろう1日当たりの栄養量を「平均栄養給与量」として、3歳児以上を水色の表に、3歳児未満をピンクの表に示しています。

★食材の都合により、献立が変更になる場合がございます。