



2019年度 6月 献立表



健生くまのこ園

日付	午前おやつ	給食	午後おやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	アレルギー
3(月)	お菓子	麻婆豆腐,もやしナムル,ごはん	塩せんべい,牛乳	木綿豆腐,豚ひき肉,ハム,牛乳	油,砂糖,かたくり粉,ごま油,米,塩せんべい	たまねぎ,白ねぎ,しょうが,もやし,きゅうり	こいくちしょうゆ,あわせみそ,酒,コンソメ,水,酢	
4(火)	牛乳	厚揚げとキャベツのみそ炒め,粉ふき芋,ごはん	レーズン蒸しパン,牛乳	厚揚げ,青のり,牛乳	かたくり粉,砂糖,ごま油,じゃがいも,マーガリン,米,小麦粉,油	キャベツピーマン,もやし,にんじん,レーズン	赤みそ,こいくちしょうゆ,塩,ベーキングパウダー	
5(水)	お菓子	非常食 惣菜パン,アップルジュース,バナナ	鮭わかめおにぎり,牛乳	炊き込みわかめ,サケフレーク,牛乳	惣菜パン1,惣菜パン2,米,いりごま	アップルジュース,バナナ		
6(木)	牛乳	スパゲティナポリタン,ブロッコリーの胡麻和え	きなこ団子,牛乳	魚肉ソーセージ,ピザ用チーズ,木綿豆腐,きな粉,牛乳	スパゲティ,油,黒ゴマ,砂糖,ごま油,上新粉,白玉粉	たまねぎ,にんじん,ピーマン,マッシュルーム,トマトジュース,ブロッコリー	ケチャップ,コンソメ,塩,こしょう,こいくちしょうゆ,酢,水	
7(金)	お菓子	ハンバーグ,ミニトマト,マッシュポテト,ごはん	小倉サンド,牛乳	牛ひき肉,豚ひき肉,牛乳,こしあん	パン粉,砂糖,マヨネーズ,じゃがいも,マーガリン,米,食パン	たまねぎ,ミニトマト,コーン缶	塩,こしょう,ナツメグ,ケチャップ,ウスターソース,水	
10(月)	お菓子	しゅうまいきのこあんかけ,かぼちゃの煮物,ごはん	にんじんクッキー,牛乳	しゅうまい(冷凍),牛乳,プロセスチーズ	かたくり粉,砂糖,米,ホットケーキミックス	しめじ,えのきたけ,さやいんげん,にんじん,かぼちゃ	こいくちしょうゆ,みりん,だし	
11(火)	牛乳	カレーライス,にんじんオレンジゼリー	しょうゆせんべい,牛乳	牛ひき肉,豚ひき肉,寒天,牛乳	米,じゃがいも,砂糖,しょうゆせんべい	たまねぎ,にんじん,キャベツ,ブロッコリー,オレンジジュース	カレールウ,コンソメ,水	
12(水)	お菓子	さわらのごま味噌焼,ひじきの煮物,ミニトマト,ごはん	コーンフレーク	さわら,干しひじき,油あげ,蒸し大豆,牛乳	いりごま,砂糖,砂糖,油,米,コーンフレーク	しょうが,にんじん,しいたけ(干),たまねぎ,ミニトマト	酒,こいくちしょうゆ,あわせみそ,水,だし	
13(木)	牛乳	三色丼,味噌汁(豆腐・あおさ),ミニゼリー	わらびもち,牛乳	鶏ひき肉,卵,木綿豆腐,あおさ,きな粉,牛乳	米,砂糖,油,いりごま,ミニゼリー,わらび粉	ほうれんそう	こいくちしょうゆ,塩,酒,だし,みりん,あわせみそ,水	たまご: 弁当
14(金)	お菓子	肉じゃが,ブロッコリーとツナのサラダ,ごはん	フレンチトースト,牛乳	豚ロース(薄切り),ツナ缶,牛乳,卵	じゃがいも,しらたき,砂糖,マヨネーズ,いりごま,米,食パン	にんじん,たまねぎ,さやいんげん,ブロッコリー	こいくちしょうゆ,みりん,だし	
17(月)	お菓子	中華丼,味噌汁(おつゆふ・わかめ),ミニゼリー	野菜蒸しパン,牛乳	豚肉,かにかまぼこ,うずら卵,カットわかめ,魚肉ソーセージ,牛乳	米,油,砂糖,かたくり粉,ごま油,おつゆふ,ミニゼリー,小麦粉	チンゲンサイ,もやし,たまねぎ,にんじん,野菜ジュース	水,こいくちしょうゆ,みりん,こしょう,コンソメ,あわせみそ,だし,ベーキングパウダー	
18(火)	牛乳	厚焼き玉子サンド,ハムチーズサンド,ミネストローネ	フルーツヨーグルト	卵,ハム,プロセスチーズ,ベーコン,ヨーグルト	食パン,砂糖,油,マヨネーズ,じゃがいも	たまねぎ,キャベツ,にんじん,カットマト,みかん缶,もも缶,バナナ	うすくちしょうゆ,だし,汁,コンソメ,塩,こしょう,ケチャップ,水	たまご: 弁当
19(水)	お菓子	ソース焼きそば,大根とちくわの煮物	ひじき混ぜご飯,牛乳	豚肉,青のり,焼き竹輪,昆布,干しひじき,油あげ,ツナ缶,牛乳	中華めん(蒸し),油,砂糖,米	にんじん,キャベツ,たまねぎ,もやし,大根	やきそばソース,塩,こしょう,みりん,こいくちしょうゆ,だし(かつお),水,だし,の素	
20(木)	牛乳	鶏の照り焼き,ブロッコリー,コールスロー,ごはん	バウムクーヘン,牛乳	鶏肉,かにかまぼこ,牛乳	砂糖,マヨネーズ,米,かたくり粉,バウムクーヘン	ブロッコリー,キャベツ,コーン缶,にんじん	こいくちしょうゆ,酒,みりん,水,酢,塩	
21(金)	お菓子	白身魚のみぞれ煮,かぼちゃサラダ,ゆかりごはん	手作りコーンパン,牛乳	かれい,プロセスチーズ,牛乳,強力粉,バター	小麦粉,油,砂糖,マヨネーズ,米	大根,かぼちゃ,きゅうり,ゆかり,コーン缶	塩,こしょう,こいくちしょうゆ,みりん,ドライイースト	
24(月)	お菓子	炒り豆腐,春雨中華サラダ,ごはん	パイナップルケーキ,牛乳	木綿豆腐,卵,鶏もも,ハム,牛乳	ごま油,砂糖,はるさめ,いりごま,米,ホットケーキミックス,油	にんじん,たまねぎ,しいたけ,さやいんげん,きゅうり,パイナップル(缶詰)	うすくちしょうゆ,だしの素,みりん,コンソメ,こいくちしょうゆ,酢	たまご: 弁当
25(火)	牛乳	かじきのソテー,なすとトマトのソース,ポテトサラダ,ロールパン	フルーツ白玉,牛乳	めかじき,魚肉ソーセージ,木綿豆腐,牛乳	油,砂糖,オリーブ油,じゃがいも,マーガリン,マヨネーズ,ロールパン,上新粉,白玉粉	なす,カットマト,にんじん,きゅうり,みかん缶,もも缶	酒,塩,酢	
26(水)	お菓子	季節メニュー ぶっかけそうめん,コーンと枝豆のかきあげ,ミニトマト,あじさいゼリー	コーンフレーク	昆布,しらす干し,卵,寒天,牛乳	ひやむぎ,小麦粉,かたくり粉,油,砂糖,コーンフレーク	青ねぎ,たまねぎ,コーン缶,えだまめ,ミニマト,グレイプフルーツ,アップルジュース	だし,汁,みりん,こいくちしょうゆ,塩,うすくちしょうゆ,水	
27(木)	牛乳	野菜とツナのピラフ,カレースープ,メロン	ケロケロクッキー,牛乳	ツナ缶,魚肉ソーセージ,鶏卵(卵黄),牛乳	米,マーガリン,じゃがいも,小麦粉,バター,グラニュー糖	ミックスベジタブル,たまねぎ,にんじん,メロン,レーズン	コンソメ,塩,こしょう,水,カレー粉,抹茶	
28(金)	お菓子	松風焼,ブロッコリー,マカロニサラダ,ごはん	ラスク,牛乳	鶏ひき肉,青のり,ハム,牛乳,バター	パン粉,いりごま,マヨネーズ,マカロニ,米,ロールパン,砂糖	たまねぎ,青ねぎ,しょうが,ブロッコリー,きゅうりにんじん	あわせみそ,みりん,塩,こしょう	

※献立は仕入れ状況により、変更になることがあります。土曜日は、その時期に入荷した食材で年齢や人数に応じた献立になります。

※離乳食(1歳6ヵ月まで)については、「授乳・離乳の支援ガイド」をもとに提供しています。

※給食で初めて食べる食材については、ご家庭でも一度食べていただけるとより安全に提供できますので、ご協力お願いいたします。

月平均栄養価(3歳以上児) エネルギー 546kcal たんぱく質 19.0g 脂質 15.0g

(3歳未満児) エネルギー 458kcal たんぱく質 15.3g 脂質 13.2g