



6月給食献立予定表

令和4年度わかば・わかばみや保育園

日	曜日	メニュー	おやつ	丈夫な体をつくる	強い力が出る	体の調子を整える	kcal	ワンポイント
1	水	厚揚げとひき肉の中華炒め もやしの酢の物 わかめスープ	マカロニのあべかわ (赤ちゃんポーロ)	牛乳、生揚げ、豚肉 きな粉	米、マカロニ、ごま 油、片栗粉	たまねぎ、にんじん、きゅうり もやし、ねぎ、ピーマン しょうが、わかめ	409	
							566	
2	木	魚のゴマ油焼き 人参とコーンのサラダ ほうれん草のスープ	スティックパン (スティックパン)	牛乳、しいら	米、スティックパン 片栗粉、油、ゴマ油 とうもろこし	たまねぎ、にんじん、いんげん ほうれん草、わかめ	387	
							502	
3	金	ミートソースバゲティ あじさいスープ ゼリー	せんべい (赤ちゃんせんべい)	牛乳、豚肉 ハム、粉チーズ	スバゲティ、春雨 油	たまねぎ、にんじん、トマト レッドキャベツ、ほうれん草 グリーンピース	227	今年度はじめての スバゲティです！
							305	
6	月	タンドリーチキン ひじきのごまネーズ 豆腐の味噌汁	あじさいゼリー (赤ちゃんビスケット)	牛乳、鶏肉、みそ 木綿豆腐、ヨーグルト	米、マヨネーズ すりごま とうもろこし	にんじん、キャベツ、葉ねぎ パイン缶、キウイフルーツ わかめ、ひじき、にんにく	290	6月6日はあじさいの日！ あじさいゼリーが 登場します
							391	
7	火	魚の味噌煮 切り干し大根の炒り煮 花魁のすまし汁	手作りラスク (赤ちゃんウエハース)	牛乳、さば、みそ 油揚げ	米、食パン マーガリン、焼麩、油	にんじん、いんげん、えのきたけ 切干大根、葉ねぎ、干しいたけ しょうが	419	
							552	
8	水	豆腐と鶏肉の炒め煮 ほうれん草のおかか和え キャベツのみそ汁	ビスケット (赤ちゃんせんべい)	牛乳、鶏肉 木綿豆腐、みそ 油揚げ、かつお節	米、油、片栗粉	にんじん、キャベツ、ほうれん草 ねぎ、葉ねぎ、干しいたけ	299	
							395	
9	木	食パン ツナとマカロニのグラタン レタススープ、ゼリー	鮭おにぎり (おにぎり)	牛乳、ツナ、ベーコン 鮭、バター、粉チーズ	米、食パン、マカロニ 小麦粉、パン粉、ごま とうもろこし	たまねぎ、にんじん、レタス パセリ	482	
							651	
10	金	魚の照り焼き 納豆サラダ スープ	バナナ (バナナ)	牛乳、鶏肉、マグロ 納豆、ハム、チーズ	米、油、ごま油	にんじん、きゅうり、葉ねぎ わかめ、バナナ	352	納豆サラダは納豆と 野菜、ハム、チーズで 栄養満点です。
							463	
13	月	中華風ローストチキン ツナときゅうりの酢の物 中華スープ	きな粉クッキー (赤ちゃんせんべい)	牛乳、鶏肉、ツナ 鶏卵、きな粉	米、小麦粉 マーガリン、ごま、ごま油	たまねぎ、にんじん、きゅうり チンゲン菜、わかめ しょうが、にんにく	431	酢の物は ツナと和えると 食べやすくなります！
							604	
14	火	焼き魚 キャベツの甘酢和え じゃがいものみそ汁	ジャムケーキ (赤ちゃんウエハース)	牛乳、鮭、鶏卵 酒、みそ、バター 油揚げ	米、じゃがいも ホットケーキ粉	キャベツ、きゅうり、葉ねぎ わかめ、みかん缶、いちごジャム	411	
							533	
15	水	ハンバーグ 粉ふき芋 かきたま汁	アイスクリーム (赤ちゃんビスケット)	牛乳、鶏肉、豚肉 鶏卵、アイスクリーム	米、じゃがいも パン粉、油	たまねぎ、ねぎ わかめ、青のり	500	子どもたちが大好きな ハンバーグです！ お楽しみにも～！
							511	
16	木	鯖のカレー焼き キャベツとひじきのサラダ えのきのすまし汁	ごまポッキー (赤ちゃんポーロ)	牛乳、サバ、ツナ	米、小麦粉、マーガリン 油、黒ごま、焼麩	にんじん、キャベツ えのきたけ、ねぎ、ひじき しょうが	436	
							564	
17	金	愛情弁当						
20	月	カレー ハムとらっきょうのサラダ ゼリー	ちんすこう (赤ちゃんせんべい)	牛乳、豚肉、ハム	米、じゃがいも、油 小麦粉	たまねぎ、にんじん、きゅうり らっきょう、りんご、グリーンピース レモン果汁	418	わかばの年長 あおいちゃんの リクエストメニューです♥
							540	
21	火	しいらの甘みそ揚げ ブロッコリーのおかか和え えのきともやしのスープ	野菜ジュース せんべい (赤ちゃんウエハース)	牛乳、しいら、鶏肉 みそ、かつお節	米、片栗粉、油	もやし、えのきたけ、葉ねぎ ブロッコリー、しょうが 野菜ジュース	418	
							535	
22	水	かぼちゃのコロッケ たたききゅうり 豚汁	みかんケーキ (赤ちゃんビスケット)	牛乳、鶏肉 木綿豆腐、みそ	米、じゃがいも、ごま油 とうもろこし、ホットケーキ粉	にんじん、きゅうり、葉ねぎ 大根、みかん缶	413	豚汁は、 具がたくさんで 美味しいいっぱいです
							539	
23	木	スパイシーチキン ちりめんとうろく野菜のサワー なめこのスープ	豆腐ドーナツ (赤ちゃんポーロ)	牛乳、鶏肉 木綿豆腐、しらす干し	米、ホットケーキ粉、小麦粉 ごま、ごま油、油	にんじん、きゅうり、ほうれん草 なめこ、切干大根、ねぎ、りんご果汁 ゆかり、にんにく、しょうが	458	豆腐ドーナツは もちもちで 園で大人気です
							580	
24	金	ほうれん草ともやしのツナ和え キャベツのみそ汁	コロネ (赤ちゃんせんべい)	牛乳、鶏肉、鶏卵 ツナ、かまぼこ みそ、油揚げ	米、マヨネーズ	たまねぎ、にんじん、ほうれん草 キャベツ、もやし、ねぎ、葉ねぎ グリーンピース、干しいたけ	497	
							631	
27	月	サラダうどん チキンナゲット ファイバーヨーグルト	塩昆布おにぎり (おにぎり)	牛乳、チキンナゲット ツナ、かつお節 ヨーグルト	米、うどん ごま油、油 とうもろこし	きゅうり、もやし、トマト 葉ねぎ、わかめ、こんぶ	317	暑さに負けない きっぱりした サラダうどんです
							451	
28	火	あじのかば焼き 華風和え なめこの味噌汁	baumクーヘン (赤ちゃんウエハース)	牛乳、あじ、みそ	米、春雨、片栗粉 ごま、ごま油	にんじん、ほうれん草 もやし、ねぎ、なめこ わかめ	424	旬の食材の アジをかば焼きに します
							548	
29	水	お楽しみ給食	お楽しみおやつ	牛乳、豚肉、鮭 鶏卵、みそ、油揚げ ヨーグルト、クリームチーズ	米、じゃがいも 小麦粉、油	たまねぎ、にんじん、キャベツ 大根、ねぎ、レモン果汁 しょうが	621	お楽しみ給食！ 6月はこの果の メニューかな？
							795	
30	木	魚のみそマヨネーズ焼き 野菜サラダ にら玉スープ	ジャムサンドクラッカー (赤ちゃんビスケット)	牛乳、さば、鶏卵 みそ	米、マヨネーズ、油 とうもろこし	たまねぎ、にんじん、きゅうり キャベツ、にら、いちごジャム	409	
							528	

※エネルギー(kcal)は、上段が未満児、下段が以上児です ※おやつ欄、カッコ内は離乳食用おやつです

