

# 6 月 給 食 献 立 表

令和4年度

認定こども園八代保育園

曜日	日	献立名	以上児のみ ①エネルギー ②たんぱく質 ③脂質 ④塩分	エネルギー源	体を作る	体の調子を 整える	調味料	おやつ ★…手作り	未満児 (1~2歳児)		
									主食	午前おやつ 午後おやつ	
月	6 20	クリスピーチキン カミカミサラダ ミネストローネ	① 430kcal ② 23.6g ③ 20.6g ④ 2.1g	油 三温糖 マヨネーズ じゃがいも パン粉	とり肉 ツナ缶 ウインナー	ごぼう 人参 きゅうり 大根 玉葱 トマト	しょうゆ 塩 こしょう コンソメ	★スキム ミルクティ バナナ パイ あたりめ	ごはん	牛乳 ビスケット 牛乳 バナナ パイ	
火	7 21	タンドリーフィッシュ かぼちゃの煮物 きのこ野菜のすまし汁	① 292kcal ② 15.6g ③ 8.5g ④ 1.5g	油 三温糖 クルトン	白身魚 ヨーグルト さつま揚げ	玉葱 人参 南瓜 しめじ キャベツ えのき	ケチャップ しょうゆ 酒 みりん 和風だし 塩	麦茶 ★ホット ケーキ	野菜うどん	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ★ピザポテト	
水	1 22	豚の生姜焼き 旬野菜の梅ドレッシング和え オレンジ	① 372kcal ② 12.6g ③ 12.5g ④ 0.7g	油 片栗粉 オリーブ油 三温糖	豚肉 カニカマ	レタス トマト きゅうり 人参 玉葱 梅 オレンジ	しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう	麦茶 ★ひじき おにぎり	わかめご飯	牛乳 せんべい 麦茶 ★ひじき おにぎり	
木	2 16 30	チンジャオロース 春雨サラダ 中華スープ	① 312kcal ② 16.3g ③ 11.9g ④ 1.8g	油 三温糖 春雨	豚肉 ロースハム わかめ	筍 ピーマン 人参 パプリカ きゅうり トマト コーン缶 ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう 酢 中華味	スキムミルク ★カルシウム トースト	ごはん	牛乳 ウエハース 牛乳★カルシウム トースト	
金	3 17	豆腐ハンバーグ オクラとしらすの納豆和え 野菜豚汁	① 345kcal ② 19.8g ③ 15.0g ④ 1.5g	三温糖 こんにゃく じゃがいも	豚肉 しらす 木綿豆腐 ひきわり納豆 味噌 煮干し	人参 玉葱 オクラ 長葱 ごぼう 大根	ケチャップ 中農ソース 和風だし しょうゆ	スキムミル ミニゼリー せんべい 小魚	ロールパン	牛乳 クラッカー 麦茶 クッキー ヨーグルト	
土	4 18	魚のフライ サラダ 野菜スープ	 <b>★お誕生日会メニュー (8日)</b> ♪ カラフルビビンバ丼 ♪ 春雨スープ ♪ オレンジ おやつ ♪ 麦茶 ♪ あじさいゼリー								牛乳 クッキー 麦茶 果物 ビスケット
月	13 27	チキンカレー 中華風コルスロー バナナ	① 323kcal ② 11.8g ③ 10.2g ④ 0.7g	じゃがいも 三温糖 ごま ごま油	鶏肉 スキムミルク ロースハム	玉葱 人参 しめじ キャベツ きゅうり コーン缶 バナナ	カレールウ 塩 中華味 酢 こしょう	麦茶 ★フルーツ ポンチ	ごはん	牛乳 パイ 麦茶 ★フルー ツポンチ	
火	14 28	酢豚 チョレギサラダ じゃがいもの味噌汁	① 442kcal ② 20.5g ③ 15.7g ④ 2.2g	三温糖 じゃが芋 ごま ごま油	豚肉 海苔 味噌	人参 玉葱 ピーマン 筍 パプリカ レタス きゅうり トマト 小松菜	ケチャップ 酢 塩 こしょう	スキムミルク ★シャカシャカ 黒ごまパン	鮭ごはん	牛乳 卵ボーロ 牛乳★シャカシャ カ黒ごまパン	
水	15 29	はんぺんのチーズ焼き 水菜とベーコンのサラダ オニオンスープ	① 233kcal ② 11.3g ③ 6.0g ④ 1.6g	油 ごま	はんぺん チーズ ベーコン ウインナー	水菜 人参 玉葱 きゅうり コーン缶	しょうゆ 塩 こしょう 酢 コンソメ	麦茶 ★ヨーグルト ケーキ	塩焼きそば	牛乳 ウエハース 麦茶★ヨーグル トケーキ	
木	9 23	鶏のさっぱり煮 チーズサラダ 旬野菜の味噌汁	① 409kcal ② 22.1g ③ 14.3g ④ 2.1g	油 三温糖	鶏肉 うずら卵 チーズ 味噌	レタス きゅうり トマト オクラ ヤングコーン 人参 長葱	酢 しょうゆ 塩 こしょう	麦茶 ヨーグルト クッキー 小魚	しらすご飯	牛乳 せんべい 牛乳 ミニゼリー せんべい	
金	10 24	かんぱちのカツ きゅうりとツナの酢の物 豆腐のすまし汁	① 324kcal ② 22.1g ③ 16.1g ④ 1.2g	油 三温糖	かんぱちカツ ツナ缶 豆腐 わかめ かつお節	きゅうり 切干し大根 人参 長葱	しょうゆ 酢 塩	麦茶 ★豆乳プリン	ジャムサンド	牛乳 ビスケット 麦茶 ★豆乳プリン	
土	11 25	ハンバーグ 野菜ソテー 味噌汁	<b>★今月のクッキングは「カルシウムトースト」を作ります (以上児さんのみ)</b> 梅組 (2日) 桃A組 (16日) 桃B組 (30日) 🍷 マスク、エプロン、三角巾を忘れずに持たせてください 🍷						牛乳 せんべい 麦茶 ゼリー クッキー		

・都合により献立を変更する場合がございます。ご了承下さい。

★手作りおやつ

★6月使用の旬の食材…きゅうり・トマト・レタス・ピーマン・ヤングコーン・オクラ・かんぱち  
 ※旬の夏野菜にはビタミンが多く含まれ、身体を冷やし消化を助けるものが多いです

