

6 月 給 食 献 立 表

令和5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	5 19	鶏肉のカレー炒め キャベツのゆかり和え ミネストローネ	① 362kcal ② 20.1 g ③ 12.5 g ④ 1.3g	油 三温糖 ごま じゃがいも	鶏肉 ツナ缶 大豆 ウインナー	玉葱 人参 キャベツ ゆかり オクラ トマト缶 コーン缶	しょうゆ 酢 塩 カレー粉 コンソメ	麦茶 ★鮭とおかか おにぎり	わかめごはん	牛乳 クラッカー 麦茶★鮭と おかかおにぎり
火	6 20	チキンカレー カミカミサラダ オレンジ	① 234kcal ② 13.0 g ③ 6.0 g ④ 1.2g	油 三温糖 マヨネーズ じゃが芋	鶏肉 ツナ缶 大豆	玉葱 人参 ごぼう きゅうり パプリカ オレンジ	ソース ケチャップ しょうゆ	麦茶 ★いもち風 お焼き	カレーうどん	牛乳 卵ボーロ 麦茶★いもち風 お焼き
水	7 21	赤魚のごま照り焼き 厚揚げの煮物 中華スープ	① 345kcal ② 26.2 g ③ 13.4 g ④ 2.3g	三温糖 ごま	赤魚 厚揚げ さつま揚げ わかめ	玉葱 人参 しめじ 切干し大根 オクラ	しょうゆ 酒 塩 中華だし	スキムミルク チーズ クラッカー	ごはん	牛乳 せんべい 牛乳 チーズ クラッカー
木	1 22	チンジャオロース 春雨サラダ クリームスープ	① 371kcal ② 13.6g ③ 17.2 g ④ 1.7g	油 三温糖 春雨 じゃが芋	豚肉 プレスハム	筍 ピーマン 人参 パプリカ きゅうり トマト コーン缶 玉葱 ほうれん草	しょうゆ 塩 酢 こしょう 中華味	麦茶 ★チーズ ボール	ロールパン	牛乳 ウエハース 麦茶★チーズ ボール
金	2 16 30	豆腐ハンバーグ ひじきとしらすのサラダ 野菜たっぷり豚汁	① 426kcal ② 22.2 g ③ 18.2 g ④ 1.9g	三温糖 パン粉 じゃがいも	豚肉 しらす 木綿豆腐 味噌 煮干し ひじき	人参 玉葱 キャベツ もやし きゅうり オクラ 長葱	ケチャップ ソース 和風だし しょうゆ	スキムミルク りんご クッキー 小魚	ごはん	牛乳 パイ 牛乳 りんご クッキー
土	3 17	魚のフライ サラダ 野菜スープ	★お誕生日会メニュー (8日)  カラフルピラフ ♪ クリームコロッケ ♪ 春雨スープ ♪ ゴールドクワイ おやつ ♪ 麦茶 ♪ あじさいゼリー (カルピス入り)							牛乳 クッキー 麦茶 果物 ビスケット
月	12 26	かんぱちのカツ じゃがいもの味噌サラダ 豆腐のすまし汁	① 276kcal ② 15.3 g ③ 12.0 g ④ 1.3g	じゃがいも 三温糖 ごま 油	かんぱちカツ 木綿豆腐 味噌 煮干し	玉葱 人参 しめじ キャベツ きゅうり コーン缶 小松菜	カレールウ 塩 中華味 酢 こしょう	麦茶 ヨーグルト パイ	鮭ごはん	牛乳 クラッカー 麦茶 パイ ヨーグルト
火	13 27	塩焼きそば ツナナムル 豆腐とわかめの中華スープ	① 275kcal ② 12.3 g ③ 12.0 g ④ 1.1g	三温糖 ごま ごま油	豚肉 シーチキン 木綿豆腐 わかめ	人参 玉葱 キャベツ ピーマン もやし きゅうり 長葱	塩 こしょう 鶏ガラだし 中華だし	麦茶 ★きな粉と りんごケーキ	塩焼きそば	牛乳 卵ボーロ 麦茶★きな粉と りんごケーキ
水	14 28	鶏じゃが きゅうりとわかめの中華サラダ オレンジ	① 280kcal ② 18.0 g ③ 6.6 g ④ 1.0g	油 三温糖 ごま	鶏肉 わかめ	人参 玉葱 枝豆 レタス もやし トマト きゅうり コーン缶	しょうゆ 酒 塩 酢 コンソメ	スキムミルク ミニゼリー せんべい 小魚	ごはん	牛乳 クッキー 牛乳 ミニゼリー せんべい
木	15 29	鶏のさっぱり煮 チーズサラダ コンソメスープ	① 351kcal ② 19.5 g ③ 16.2 g ④ 2.1g	油 三温糖 じゃが芋	鶏肉 うずら卵 チーズ	レタス きゅうり トマト オクラ ヤングコーン 人参 小松菜	酢 塩 しょうゆ こしょう コンソメ	麦茶 ★カルシウム トースト	ジャムパン	牛乳 ウエハース 麦茶★カルシウム トースト
金	9 23	タレカツ チョレギサラダ オクラの味噌汁	① 311kcal ② 17.0 g ③ 14.4 g ④ 1.6g	パン粉 油 ごま油 ごま	鶏肉 海苔	レタス きゅうり 人参 トマト 切干し大根 オクラ 人参 長葱	ソース 塩 しょうゆ こしょう	麦茶 ★マカロニ ココア	ごはん	牛乳 ビスケット 麦茶 ★マカロニ ココア
土	10 24	ハンバーグ 野菜ソテー 味噌汁	★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) 梅組 (15日) 桃 A、B 組 (29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くあります

