



6月 給食献立表

(3~5歳児)



令和4年6月1日
幼保連携型認定こども園
中央文化保育園
園長 町田 美智子

日 曜	こ ん だ て	主 食 材	おやつ	エネルギー (kcal)
1 水	ふりかけごはん・赤魚の天ぷら・ほうれん草の白和え・五目みそ汁	赤魚切身 ほうれん草 人參 木綿豆腐 大根 ごぼう 油揚げ	おかし 牛乳	375
2 木	ナポリタン・ふわ玉コンソメジュリアン・りんごヨーグルト	スパゲッティー ウィンナー 玉ねぎ 鶏卵 キャベツ セロリ	ジャムサンド 牛乳	394
3 金	ごはん・生揚げの中華煮・もやしのバンバンジー・若竹みそ汁	生揚げ 白菜 なたも ややし 鶏ささみ たけのこ水煮	さつまいも餅 牛乳	342
4 土	☆歯と口の健康週間 ごはん・豚肉とれんこんのマヨ炒め・かぼちゃの甘煮・かき玉中華スープ	豚もも肉 れんこん水煮 かぼちゃ 鶏卵 カニカマ	おかし 牛乳	382
6 月	ごはん・キーマカレー・福神漬・わかめの酢の物・ショア	豚挽肉 じゃがいも 玉ねぎ 人參 塩蔵わかめ きゅうり	動物チーズ 麦茶	546
7 火	ピザトースト・白菜のコールスロー・あさりのクラムチャウダー・りんご	食パン ウィンナー チーズ 白菜 あさり水煮 じゃがいも	ナゲット 牛乳	319
8 水	ごはん・さばのみそ煮・里芋のおかか和え・せんべい汁	さば切身 里芋水煮 せんべい 鶏もも肉 糸こんに ちごぼう 白菜	おかし マスカットジュース	462
9 木	親子うどん・キャベツのはんぺんサラダ・キラキラヨーグルト	うどん 鶏卵 鶏もも肉 玉ねぎ なたも キャベツ はんぺん	チョコ クロワッサン 牛乳	337
10 金	▼☆運動会応援メニュー ソースかつ丼・切り干し大根の紅白ごま和え・なめこ汁	とんかつ キャベツ 切干大根 カニカマ なめこ 木綿豆腐	おかし いちごオレ	368
11 土	運 動 会			
13 月	ごはん・ブラウンシチュー・チーズマカロニサラダ・ぶどうジュース	豚もも肉 じゃがいも 玉ねぎ 人參 チーズ マカロニ きゅうり	お米deいちごのスティックケーキ 牛乳	528
14 火	《誕生会》 あじさいごはん・麻婆春雨・小松菜の塩昆布和え 花麩のみそ汁・りんごゼリー	豚挽肉 春雨 長ねぎ 小松菜 ちくわ 花麩 大根 しめじ	おかし 牛乳	406
15 水	バターロール・さけのタルタルソース焼き ブロッコリーとコーンの中華サラダ・ミネストローネ	バターロール さけ切身 ブロッコリー トマト缶	じゃこわかめ おにぎり 麦茶	283
16 木	みそカレー牛乳ラーメン・肉しゅうまい・元気ヨーグルト	中華麺 豚挽肉 もやし コーン なたも 塩蔵わかめ しゅうまい	ツナサンド 牛乳	411
17 金	ごはん・和風炒り豆腐包み焼き さつまいものそぼろあんかけ・ふわ玉みそ汁	和風炒り豆腐包み焼き 鶏卵 さつまいも 鶏挽肉 ほうれん草	おかし オレンジジュース	405
18 土	ごはん・五目卵焼き・ひじきの炒め煮・高野豆腐のみそ汁	卵焼き ひじき 糸こんに 人參 高野豆腐 もやし 小松菜	おかし 牛乳	355
20 月	ごはん・さつまいもカレー・福神漬・春雨の甘酢和え・野菜ジュース	鶏もも肉 さつまいも 人參 玉ねぎ 春雨 ツナフレーク	原宿ドッグ 牛乳	569
21 火	チョコサンド・はんぺんチーズフライ トマトのチキンサラダ・ベーコンのミルクスープ	食パン はんぺんチーズフライ トマト 鶏ささみ 白菜 玉ねぎ	おかし 牛乳	412
22 水	チャーハン・もやしのナムル・けの汁・オレンジ	ウィンナー コーン もやし 錦糸卵 大根 人參 ふき水煮	ココアプリン 麦茶	397
23 木	塩焼きそば・中華風コーンスープ・フルーチェ	中華麺 豚もも肉 キャベツ コーン 鶏卵 しいたけ 玉ねぎ	シフォン ケーキ 牛乳	358
24 金	ごはん・彩り野菜の卵焼き・すき昆布の炒め煮・豆腐のみそ汁	卵焼き すき昆布 糸こんに 人參 木綿豆腐 小松菜	おかし りんごジュース	367
25 土	ごはん・ポークビーンズ・ポパイサラダ・にら玉みそ汁	豚挽肉 大豆水煮 ほうれん草 ツナフレーク にら 鶏卵	おかし 牛乳	413
27 月	ごはん・ウィンナーシチュー スパゲッティーのリャンバンサンスー・白ぶどうジュース	ウィンナー じゃがいも 人參 玉ねぎ スパゲッティー	いちご シアチーズ 麦茶	558
28 火	クロワッサン・トマトミートオムレツ・ポテトサラダ・ミートボールポトフ	クロワッサン オムレツ じゃがいも チーズ 肉団子	チョコバナナ 牛乳	330
29 水	☆自分でおにぎりを作ってみよう! おにぎり・あじの塩焼き・チンゲン菜の納豆和え・さつまい	焼きのり あじ切身 納豆 チンゲン菜 さつまいも	おかし ヤクルト	361
30 木	彩りそうめん・揚げたこ焼き・ソファール	そうめん 錦糸卵 なたも ほうれん草 大根 たこ焼き	スイーツ プレド 牛乳	417

〈ねらい〉
・よく噛んで食べ、食後は歯磨きをする習慣を身につける。

※ エネルギーにおやつは含まれていません。
※ 献立は都合により変更になる場合があります。何卒、ご了承ください。