



6月 給食献立表

(3~5歳児)



令和5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 木	山菜にゅうめん・蒸しギョーザ・ソフール	そうめん 油揚げ なめこ ぜんまい水煮 ギョーザ 大根	チョコ クロワッサン 牛乳	401
2 金	ごはん・かに玉風卵焼き・チンゲン菜の納豆和え・ねぎじゃがみそ汁	鶏卵 カニカマ チーズ 納豆 チンゲン菜 長ねぎ じゃがいも	おかし 牛乳	341
3 土	ごはん・野菜いろいろ肉団子・切り干し大根の炒め煮・高野豆腐のみそ汁	肉団子 切干大根 人参 油揚げ 高野豆腐 もやし	おかし 牛乳	329
5 月	☆6月4~10日は歯と口の健康週間 ごはん・生揚げのそばろ煮・さつまいもの甘煮・小松菜のみそ汁		おかし りんごジュース	412
6 火	バターロール・ミートマカロニ・キャベツのごまドレコールスローチキンポトフ	バターロール マカロニ 豚挽肉 キャベツ じゃがいも	しらす おにぎり 麦茶	314
7 水	ふりかけごはん・赤魚のみそ煮・ひじきと大豆のマヨ和え・せんざり汁	赤魚切身 ひじき 大豆水煮 キャベツ 切干大根 えのき	おかし 牛乳	381
8 木	クリームスパゲッティー・かき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 ベーコン 白菜 鶏卵 キャベツ セロリ	イギリス トースト 牛乳	343
9 金	☆運動会応援メニュー ごはん・カツカレー・わかめの酢の物・ジョア	とんかつ じゃがいも 人参 玉ねぎ 塩蔵わかめ きゅうり	おかし 牛乳	539
10 土	運 動 会			
12 月	ツナトースト・ブロッコリーの彩りサラダ・あさりのクラムチャウダー・バナナ	食パン ツナフレーク チーズ ブロッコリー 冷凍あさり	おかし いちごオレ	404
13 火	《誕生会》 あじさいごはん・麻婆春雨・オクラのおかか和え・花麩のみそ汁・ぶどうゼリー	豚挽肉 春雨 長ねぎ オクラ えのき 花麩 大根 鶏卵	ブチシュー 牛乳	433
14 水	納豆ごはん・たらの天ぷら・白菜の塩昆布和え・五目みそ汁	納豆 たら切身 白菜 ちくわ 大根 ころも 里芋水煮	おかし 牛乳	380
15 木	ふわ玉しょうゆラーメン・肉しゅうまい・ソフール	中華麺 なたと 鶏卵 もやし 玉ねぎ 人参 しゅうまい	スナック スティック 牛乳	319
16 金	チャーハン・れんこんサラダ・なるとの中華スープ・りんご	コーン ウィンナー 玉ねぎ れんこん水煮 キャベツ なると	いちご シアチーズ 麦茶	429
17 土	ごはん・豚の生姜焼き・かぼちゃの煮物・豆腐のみそ汁	豚肩ロース肉 玉ねぎ かぼちゃ 木綿豆腐 もやし ほうれん草	おかし 牛乳	379
19 月	ごはん・ブラウンシチュー・チーズマカロニサラダ・りんごジュース	豚もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ チーズ マカロニ	おかし 牛乳	494
20 火	クロワッサン・ツナポテトオムレツ・ポパイサラダ・ミルクスープ	クロワッサン 鶏卵 じゃがいも ほうれん草 ロースハム 白菜	チョコバナナ 牛乳	353
21 水	ごはん・さけのマヨコーン焼き・うの花の炒り煮・なめこ汁	さけ切身 コーン おから ちくわ ひじき なめこ 大根	おかし ヨーグルト ジョイ	327
22 木	カレーうどん・豆腐サラダ・フルーチェ	うどん 鶏もも肉 白菜 人参 木綿豆腐 ツナフレーク きゅうり	ジャムサンド 牛乳	307
23 金	パリパリ春巻き丼・小松菜の納豆和え・かに玉中華スープ	春雨 豚挽肉 小松菜 納豆 カニカマ 鶏卵 えのき 白菜	いも餅 牛乳	367
24 土	ごはん・和風炒り豆腐包み焼き・すき昆布の炒め煮・油揚げのみそ汁	和風炒り豆腐包み焼き 人参 すき昆布 糸こんにゃく 油揚げ	おかし 牛乳	317
26 月	ごはん・トマトクリームシチュー・チーズスパゲッティーサラダ・野菜ジュース	鶏もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ トマト缶 スパゲッティー	おかし 牛乳	499
27 火	ハムチーズサンド・チキンピカタ・白菜のソテー・牛乳	食パン ロースハム チーズ 鶏もも肉 鶏卵 白菜 コーン	ココアプリン 麦茶	480
28 水	☆おにぎりを作ってみよう! おにぎり・あじの塩焼き・ひじきの炒め煮・豚汁	あじ切身 ひじき 人参 糸こんにゃく 油揚げ 豚もも肉 じゃがいも	おかし 牛乳	331
29 木	ソース焼きそば・中華風コーンスープ・キラキラヨーグルト	中華麺 豚挽肉 キャベツ クリームコーン缶 鶏卵 人参	メロンパン 牛乳	325
30 金	ごはん・すき焼き煮・もやしの磯和え・はんぺんのみそ汁	焼き豆腐 豚肩ロース肉 もやし はんぺん 塩蔵わかめ	動物チーズ マスカット ジュース	334

〈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。