



6月献立表

今月の食事目標
よく噛んで食べましょう。
手を洗いましょう。

○午前のおやつ
○午後のおやつ R5. 6. 1 南陽幼保園

日	曜	未満児			全園児			食材		
		午前のおやつ	主食	お昼の献立	午後のおやつ	血や肉、骨になる	体の調子を整える	熱や力のもとになる		
1	木	お茶 ウエハース	ごはん	肉団子スープ トマト じゃがいものマヨ炒め	ヨーグルトあえ	◎ヨーグルト 豚肉 豆腐 鶏肉	◎みかん 缶 りんご パナナ 生姜 玉ねぎ 人参 しめじ こねぎ ブロccoli トマト	◎ウエハース 米 ごま油 じゃがいも マヨネーズ		
2	金	牛乳 ビスケット	ごはん	マーボー豆腐 揚げシュウマイ もやしときゅうりのナムル	お茶 せんべい	◎牛乳 豚肉 シュウマイ 豆腐 味噌	ねぎ 生姜 人参 ピーマン もやし きゅうり	◎ビスケット ◎せんべい 米 サラダ油 ごま油		
3	土	お茶 せんべい	スパゲティ	スパゲティイタリアン チーズ 小魚(矢田野)		チーズ 小魚 合いびき肉 ハム	ピーマン 人参 玉ねぎ	◎せんべい スパゲティ サラダ油		
5	月	お茶 せんべい	ごはん	チャプチェ トマト コーンかきたまスープ	ジョア ビスケット	豚肉 卵	生姜 玉ねぎ 人参 ニラ たけのこ トマト こねぎ コーン しいたけ	◎せんべい ◎ジョア ビスケット 米 春雨 ごま油		
6	火	お茶 スティック 野菜	ゆかり ごはん	鶏肉の塩麴揚げ 味噌汁(なめこ) トマトサラダ	お茶 せんべい	鶏肉 チーズ 豆腐 味噌	◎人参 きゅうり にんにく 生姜 トマト レタス きゅうり なめこ ねぎ	◎せんべい 米 サラダ油 マヨネーズ		
7	水	お茶 ポーロ	ごはん	アジのフライ コーンサラダ 味噌汁(わかめ)	牛乳 マカロニ きなこ	◎牛乳 きなこ アジ ハム うす揚げ 味噌	キャベツ きゅうり 人参 コーン わかめ 玉ねぎ しめじ	◎ポーロ ◎マカロニ 米 サラダ油 マヨネーズ		
8	木	お茶 りんご	ふりかけ ごはん	ひじき入り肉じゃが パナナ 和風サラダ	牛乳 小魚 せんべい	◎牛乳 小魚 豚肉 ちくわ	◎りんご 人参 玉ねぎ しらたき いんげん レタス きゅうり パナナ ひじき	◎せんべい 米 サラダ油 じゃがいも マヨネーズ ごま		
9	金	お茶 ビスケット	パン	ドックパン フライドポテト カレースープ フルーツ	ヨーグルト	◎ヨーグルト ウインナー 卵 ちくわ ベーコン	レタス ブロccoli 人参 玉ねぎ キャベツ りんご	◎ビスケット パン じゃがいも サラダ油		
10	土	お茶 せんべい	うどん	いなりうどん チーズ 小魚 (矢田野)		うす揚げ 小魚 チーズ	玉ねぎ しいたけ	◎せんべい うどん		
12	月	お茶 バナナ	ごはん	サバのおろしソースかけ 小松菜のお浸し 味噌汁	牛乳 ビスケット	◎牛乳 サバ うす揚げ 味噌	◎バナナ 大根 こねぎ 小松菜 白菜 人参 えのき とうがん 玉ねぎ	◎ビスケット 米 サラダ油		
13	火	お茶 ウエハース	わかめ ごはん	鶏肉のマーマレード煮 味噌汁 ドレッシングサラダ	牛乳 せんべい	◎牛乳 鶏肉 卵 味噌	人参 きゅうり わかめ みかん 缶 玉ねぎ えのき こねぎ	◎ウエハース ◎せんべい 米 サラダ油 じゃがいも		
14	水	お茶 ビスケット	ふりかけ ごはん	ホイコーロー 春巻き 卵スープ	お茶 豆乳もち	◎豆乳 きな粉 豚肉 春巻き 卵	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン ニンニク 生姜	◎ビスケット 米 ごま油		
15	木	お茶 チーズ	焼きそば	焼きそば きゅうりの中華和え わかめスープ	お茶 野菜チップス	◎チーズ 豚肉	◎人参 れんこん ごぼう キャベツ 玉ねぎ ピーマン きゅうり ねぎ しめじ わかめ もやし	◎さつまいも サラダ油 中華麺 ごま油		

南陽幼保園における栄養目標量

*未満児栄養目標量
エネルギー 462kcal たんぱく質 11.6~23.1g
脂質 10.3~15.4g 食塩 1.5g未満

*以上児栄養目標量
エネルギー 574kcal たんぱく質 14.4~28.7g
脂質 12.8~19.1g 食塩 1.6g未満

給食で使用している食材について

- *ハム、ウインナーは、卵を使用しています。
- *ベーコンは、卵を使用していません。
- *ちくわ、かまぼこは、卵を使用していません。
- *ジョア、アシドミルクは、乳を主原料とした乳飲料です。

日	曜	未満児			全園児			食材		
		午前のおやつ	主食	お昼の献立	午後のおやつ	血や肉、骨になる	体の調子を整える	熱や力のもとになる		
16	金	お茶 スティック 野菜	パン	チキンクリームシチュー パナナ 小松トマトの梅スパサラダ	牛乳 せんべい	◎牛乳 鶏肉 生クリーム ハム	◎きゅうり 人参 玉ねぎ コーン トマト 小松菜 梅 パナナ	◎せんべい パン スパゲティ バター サラダ油 じゃがいも		
17	土	お茶 ビスケット	ごはん	そばろ丼 わかめスープ 小魚(矢田野)		鶏肉 卵 小魚	きゅうり わかめ	◎ビスケット 米		
19	月	お茶 ポーロ	ごはん	豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ 味噌汁(小松菜)	牛乳 キャロット 蒸しパン	◎牛乳 チーズ 豚肉 うす揚げ 味噌	◎人参 玉ねぎ ピーマン りんご きゅうり コーン 小松菜 生姜	◎ポーロ ◎ホットケーキミックス 米 じゃがいも サラダ油 マヨネーズ		
20	火	お茶 ビスケット	スパゲティ	スパゲティイタリアン 糸きりわかめサラダ きのこスープ	牛乳 せんべい	◎牛乳 合いびき肉 ハム チーズ	玉ねぎ 人参 ピーマン わかめ レタス きゅうり みかん 缶 しめじ しいたけ もやし えのき	◎ビスケット ◎せんべい スパゲティ サラダ油		
21	水	牛乳 バナナ	ごはん	油淋鶏 バンサンデー とうがんスープ	あじさい 寒天 ウエハース	◎牛乳 鶏肉 ハム 卵	◎バナナ ねぎ きゅうり 人参 冬瓜 わかめ しめじ	◎ウエハース 米 サラダ油 春雨 ごま油		
22	木	お茶 せんべい	ごはん	カレーシチュー ブロccoliサラダ アニマルチーズ	お茶 クラッカー	豚肉 ヨーグルト ハム チーズ	人参 玉ねぎ りんご 生姜 にんにく キャベツ ブロッコリー	◎せんべい ◎クラッカー 米 じゃがいも マヨネーズ		
23	金	お茶 オレンジ	ごはん	さわらのかば焼き 豚汁 きゅうりとわかめの梅ドレッシング和え	ヨーグルト せんべい	◎ヨーグルト さわら 豚肉 豆腐 味噌	◎オレンジ わかめ きゅうり もやし 人参 大根 ごぼう ネギ 梅	◎せんべい 米 サラダ油 ごま油		
24	土	お茶 せんべい	うどん	カレーうどん チーズ 小魚 (矢田野)		豚肉 うす揚げ チーズ 小魚	玉ねぎ ネギ	◎せんべい うどん		
26	月	お茶 スティック 野菜	ごはん	ちくわのいそべ揚げ 味噌汁 小松菜の納豆あえ	牛乳 きな粉フ レンチトースト	◎牛乳 きな粉 卵 ちくわ 納豆 味噌 うす揚げ	◎きゅうり 人参 青のり 小松菜 玉ねぎ えのき もやし	◎食パン バター 米 サラダ油		
27	火	お茶 ウエハース	ごはん	江戸っ子煮 パナナ じゃこときゅうりの梅ドレッシング和え	牛乳 ビスケット	◎牛乳 大豆 高野豆腐 牛肉 ちりめんじゃこ	人参 たけのこ 昆布 しらたき きゅうり もやし 梅 パナナ	◎ウエハース ◎ビスケット 米 麩 ごま油		
28	水	お茶 せんべい	ごはん	すきやき煮 トマト パンバンジーサラダ	お茶 フライド ポテト	牛肉 豆腐 かまぼこ 鶏肉	ねぎ 人参 たけのこ レタス きゅうり トマト	◎せんべい ◎じゃがいも サラダ油 米 ごま マヨネーズ		
29	木	お茶 ビスケット	ごはん	きのこハンバーグ 粉ふきいも 小松菜のスープ	ジョア せんべい	合いびき肉 牛乳	玉ねぎ しいたけ えのき しめじ 小松菜 パセリ	◎ビスケット ◎せんべい ジョア 米 オリーブ油 じゃがいも		
30	金	牛乳 りんご	ごはん	三色丼 ちりじゃこサラダ すまし汁	お茶 氷室饅頭	◎牛乳 鶏肉 卵 豆腐 ちりめんじゃこ	◎りんご きゅうり レタス わかめ えのき	◎氷室饅頭 米 サラダ油		