

令和3年 6月 昼食献立表



日付	10時おやつ	献立	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 火	プチダノン	御飯、チンジャオロース、きゅうりの中華風サラダ、バナナ、わかめスープ	米、○パイ皮、○砂糖、砂糖、油、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、◎プチダノン	バナナ、きゅうり、根切りもやし、○りんご、ピーマン、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、コーン缶、にんじん、カットわかめ	アップルパイ、牛乳
02 水	牛乳、野菜スティック	ぶどうパン、ツナエッグ、ブロッコリーのサラダ、スティックチーズ、きのこスープ	ぶどうパン、○焼きそばめん、フレンチドレッシング(分離型)、○ごま油	◎牛乳、卵、チーズ、○豚肉(肩)、ツナ油漬缶、卵抜きベーコン	ブロッコリー、○キャベツ、にんじん、◎にんじん、◎たまねぎ、たまねぎ、◎にんじん、えのきたけ、○ピーマン、ピーマン、コーン缶、しめじ	焼きそば、麦茶
03 木	牛乳	五目ご飯、かじきの竜田揚げ、キャベツの昆布あえ、オレンジ、みそ汁(生揚げ・白菜)	米、○小麦粉、糸こんにゃく、○砂糖、片栗粉、油	○牛乳、◎牛乳、かじき、鶏もも肉、生揚げ、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、○卵	オレンジ、キャベツ、はくさい、にんじん、ごぼう、ねぎ、いんげん、塩こんぶ、カットわかめ、干しいたけ、しょうが	クッキー、牛乳
04 金	バナナ	みそラーメン、餃子、ほうれん草のナムル、パイナップル	ゆで中華めん、○米、ごま油、油	ぎょうざ(冷凍)、豚肉(肩ロース)、○しらす干し、○ピザ用チーズ、ごま	◎バナナ、ほうれん草、パイナップル、キャベツ、にんじん、ねぎ、コーン缶、にら	しらすチーズおむすび、麦茶、教育昆布
05 土	牛乳	御飯、すき焼き風煮物、わかめの酢の物、グレープフルーツ、みそ汁(なめこ・大根)	米、○コーンフレーク、しらす、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○バター	グレープフルーツ、はくさい、きゅうり、にんじん、だいこん、ねぎ、なめこ、カットわかめ	マシュマロコーンフレーク、牛乳
06 日	牛乳	クロワッサン、マカロニグラタン、コールスローサラダ、スティックチーズ、オニオンスープ	○じゃがいも、クロワッサン、マカロニ、○上新粉、油、マヨネーズ、砂糖、○油、パン粉	○牛乳、◎牛乳、チーズ、鶏もも肉、ピザ用チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれん草、○あおのり	芋もち、牛乳
07 月	牛乳	麦御飯、さばのみそ煮、もやしのゆかりあえ、メロン、すまし汁(麩・水菜)	米、○ホットケーキ粉、押麦、焼ふ、砂糖、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、さば、白みそ、赤みそ	メロン、根切りもやし、ねぎ、◎にんじん、水菜、しょうが	にんじん蒸しパン、牛乳
08 火	プチダノン	ハヤシライス、コロコロサラダ、オレンジ、おくらスープ	米、○白玉粉、○油、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、○牛乳、○粉チーズ、○卵、◎プチダノン	オレンジ、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、マッシュルーム缶、オクラ、コーン缶	もちもちチーズ、ジョア
09 水	牛乳、うの花揚げ	黒糖ロール、チキンナゲット、えびと青菜のクリーム煮、トマトのサラダ、アメリカンチェリー	黒糖ロール、○米、油、○砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、○ごま油、片栗粉	◎牛乳、牛乳、チキンナゲット、鶏もも肉(皮付き)、えび、○豚ひき肉、生クリーム、○ごま	ざくらんぼ(国産)、ほうれん草、トマト、たまねぎ、○大豆もやし、○ほうれん草、きゅうり、しめじ、カットわかめ、◎にんじん、○しょうが、しょうが	お子様ピザパン、麦茶
10 木	牛乳	三色丼、白菜のなめたけあえ、パイナップル、みそ汁(豆腐・わかめ)	米、○焼ふ、○砂糖、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、淡色みそ、○バター、でんぶ	はくさい、パイナップル、にんじん、なめたけ、えだまめ(冷凍)、ねぎ、カットわかめ	お麩ラスク、牛乳
11 金	バナナ	ミートスパゲティ、ツナとブロッコリーのサラダ、グレープフルーツ、ジュリエンスープ	○フライドポテト、スパゲティ、マヨネーズ、○油、油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ油漬缶	◎バナナ、グレープフルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、にんじん、根切りもやし、コーン缶	フライドポテト、牛乳、教育昆布
12 土	牛乳	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、いんげんのおかかあえ、バナナ、すまし汁(はんぺん・ねぎ)	○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さけ、はんぺん、○卵、○バター、白みそ、バター、かつお節	バナナ、いんげん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、しめじ、葉ねぎ、レモン果汁	ホットケーキ、牛乳
13 日	牛乳	御飯、豚肉のしょうが焼き、かぶの梅和え、キウイフルーツ、みそ汁(ほうれん草・生揚げ)	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、○グラニュー糖、油、小麦粉	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、○バター、かつお節	キウイフルーツ、かぶ、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、かぶ、葉、うめびしお、しょうが	丸ドーナツ、牛乳
14 月	牛乳	カレーライス、オーロラサラダ、ヨーグルト、だいこんのスープ	米、じゃがいも、○マカロニ、○砂糖、マヨネーズ、油	○牛乳、◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、○きな粉、ベーコン	たまねぎ、にんじん、だいこん、ブロッコリー、きゅうり、だいこん(葉)、にんにく	マカロニきな粉、牛乳
15 火	プチダノン	御飯、チンジャオロース、きゅうりの中華風サラダ、バナナ、わかめスープ	米、○パイ皮、○砂糖、砂糖、油、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、◎プチダノン	バナナ、きゅうり、根切りもやし、○りんご、ピーマン、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、コーン缶、にんじん、カットわかめ	アップルパイ、牛乳
16 水	牛乳、野菜スティック	ぶどうパン、ツナエッグ、ブロッコリーのサラダ、スティックチーズ、きのこスープ	ぶどうパン、○焼きそばめん、フレンチドレッシング(分離型)、○ごま油	◎牛乳、卵、チーズ、○豚肉(肩)、ツナ油漬缶、卵抜きベーコン	ブロッコリー、○キャベツ、にんじん、◎きゅうり、◎たまねぎ、たまねぎ、◎にんじん、えのきたけ、○ピーマン、ピーマン、コーン缶、しめじ	焼きそば、麦茶
17 木	牛乳	五目ご飯、かじきの竜田揚げ、キャベツの昆布あえ、オレンジ、みそ汁(生揚げ・白菜)	米、○小麦粉、糸こんにゃく、○砂糖、片栗粉、油	○牛乳、◎牛乳、かじき、鶏もも肉、生揚げ、○無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、○卵	オレンジ、キャベツ、はくさい、にんじん、ごぼう、ねぎ、いんげん、塩こんぶ、カットわかめ、干しいたけ、しょうが	クッキー、牛乳
18 金	バナナ	ラーメンバイキング(幼児3種乳児2種)、餃子、ほうれん草のナムル、パイナップル	ゆで中華めん、ごま油、油、○ケーキ	○牛乳、豚肉(肩ロース)、ぎょうざ(冷凍)、ごま	◎バナナ、ほうれん草、パイナップル、キャベツ、にんじん、ねぎ、にら、コーン缶	お誕生日ケーキ(純組はホットケーキ)、牛乳、教育昆布
19 土	牛乳	御飯、すき焼き風煮物、わかめの酢の物、グレープフルーツ、みそ汁(なめこ・大根)	米、○コーンフレーク、しらす、砂糖	○牛乳、◎牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○バター	グレープフルーツ、はくさい、きゅうり、にんじん、だいこん、ねぎ、なめこ、カットわかめ	マシュマロコーンフレーク、牛乳
20 日	牛乳	御飯、マーボー豆腐、トマトの中華風サラダ、バナナ、きくらげスープ	米、○クレープ皮、片栗粉、ごま油、砂糖	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○ホイップクリーム、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、トマト、きゅうり、○みかん、ねぎ、にんじん、えのきたけ、しょうが、カットわかめ、黒きくらげ	クレープ、牛乳
21 月	牛乳	麦御飯、さばのみそ煮、もやしのゆかりあえ、メロン、すまし汁(麩・水菜)	米、○ホットケーキ粉、押麦、焼ふ、砂糖、○砂糖	○牛乳、◎牛乳、さば、白みそ、赤みそ	メロン、根切りもやし、ねぎ、水菜、◎にんじん、◎ほうれん草、しょうが	二色蒸しパン、牛乳
22 火	プチダノン	ハヤシライス、コロコロサラダ、オレンジ、おくらスープ	米、○白玉粉、○油、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、○牛乳、○粉チーズ、○卵、◎プチダノン	オレンジ、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、マッシュルーム缶、オクラ、コーン缶	もちもちチーズ、ジョア
23 水	牛乳、うの花揚げ	黒糖ロール、チキンナゲット、えびと青菜のクリーム煮、トマトのサラダ、アメリカンチェリー	黒糖ロール、○米、油、○砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、○ごま油、片栗粉	◎牛乳、牛乳、チキンナゲット、鶏もも肉(皮付き)、えび、○豚ひき肉、生クリーム、○ごま	ざくらんぼ(国産)、ほうれん草、トマト、たまねぎ、○大豆もやし、○ほうれん草、きゅうり、しめじ、カットわかめ、◎にんじん、○しょうが、しょうが	お子様ピザパン、麦茶
24 木	牛乳	高野豆腐のそぼろ丼、白菜のなめたけあえ、パイナップル、みそ汁(豆腐・わかめ)	米、○焼ふ、○砂糖、砂糖	○牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、高野豆腐、○バター	はくさい、パイナップル、にんじん、なめたけ、ねぎ、さやえんどう、カットわかめ	お麩ラスク、牛乳
25 金	バナナ	ミートスパゲティ、ツナとブロッコリーのサラダ、グレープフルーツ、ジュリエンスープ	○フライドポテト、スパゲティ、マヨネーズ、○油、油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ油漬缶	◎バナナ、グレープフルーツ、たまねぎ、ブロッコリー、ホールトマト缶詰、にんじん、根切りもやし、コーン缶	フライドポテト、牛乳、教育昆布
26 土	牛乳	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、いんげんのおかかあえ、バナナ、すまし汁(はんぺん・ねぎ)	米、○ホットケーキ粉、○メープルシロップ、砂糖	○牛乳、◎牛乳、さけ、はんぺん、○卵、○バター、白みそ、バター、かつお節	バナナ、いんげん、にんじん、キャベツ、たまねぎ、しめじ、葉ねぎ、レモン果汁	ホットケーキ、牛乳
27 日	牛乳	そうめん、納豆あげ、きゅうりの酢の物(しらす)、キウイフルーツ	干しそうめん、○食パン、○砂糖、片栗粉、小麦粉、砂糖	○牛乳、◎牛乳、挽きわり納豆、かまぼこ、○卵、鶏もも肉、しらす干し、ごま	キウイフルーツ、きゅうり、ほうれん草、たまねぎ、ねぎ、にんじん、あさつき、カットわかめ	フレンチトースト、牛乳
28 月	牛乳	エビピラフ、お魚ナゲット、ひじきと枝豆のサラダ、ざくらんぼ、レタスのスープ	米、フレンチドレッシング(分離型)	◎牛乳、○牛乳、チキンナゲット、ハム、えび(むき身)、ベーコン	ざくらんぼ(国産)、にんじん、コーン缶、たまねぎ、レタス、えだまめ、ひじき、赤ピーマン	ババロア、カルディサブレ、麦茶
29 火	プチダノン	菜飯、鶏のから揚げ、海藻サラダ、メロン、みそ汁(大根・ほうれん草)	米、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、フレンチドレッシング(分離型)、油	○牛乳、鶏もも肉、○バター、○卵、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、◎プチダノン	メロン、きゅうり、だいこん、ほうれん草、にんじん、カットわかめ、にんにく、しょうが	マドレーヌ、牛乳
30 水	牛乳、野菜スティック	わかめうどん、魚河岸あげの煮物、いんげんと鶏ささ身のごまあえ、バナナ	ゆでうどん、○もち米、○片栗粉、砂糖、○ごま油	◎牛乳、○豚ひき肉、魚河岸あげ、鶏もも肉(皮付き)、鶏ささ身、油揚げ、ごま	バナナ、いんげん、ほうれん草、にんじん、◎にんじん、たまねぎ、◎たまねぎ、○干しいたけ、カットわかめ、○しょうが	真珠蒸し、麦茶

☆ 一日あたりの平均給与量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
3歳以上児 544kcal	20.6g	16.7g	210mg	2.0mg	185μg	0.32mg	0.35mg	36mg
3歳未満児 458kcal	17.8g	15.3g	236mg	1.5mg	168μg	0.27mg	0.37mg	28mg



光明高倉保育園では毎月食育目標を決め、取り組んでいます。
6月の食育目標は、『よく噛んで食べましょう』です。よく噛んで食べると食べ物の消化・吸収を助けるだけでなく、顎の成長発育、脳を活性化させる重要な役割も果たしています。パンや麺類よりもご飯のほうが噛む習慣がつけます。たくさん噛んでおいしく給食を食べましょう。
太字に下線を引いているメニューが道組のリクエストメニューです。

献立は仕入れの都合で変更することがあります。ご了承ください。