

令和4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 水	牛乳、野菜スティック	ジャムパン、さけのムニエル、ポパイサラダ、アメリカンチェリー、かぼちゃのポタージュ	食パン、○じやがいも、フレンチドレッシング(分離型)、小麦粉、油	◎牛乳、◎牛乳、豆乳、さけ、ベーコン、◎バター、バター	さくらんぼ(米国産)、ほうれんそう、かぼちゃ、◎にんじん、たまねぎ、ブルーベリージャム、にんじん	じゃがバター、牛乳
02 木	牛乳	ふりかけ御飯、コロッケ、トマトのサラダ、パイナップル、オニオンスープ	米、○焼ふ、○砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、かつおぶりかけ	◎牛乳、◎牛乳、コロッケ、◎バター	パイナップル、トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、カットわかめ	お麩ラスク、牛乳
03 金	バナナ	そうめん、納豆あげ、いんげんと鶏ささ身のごまあえ、グレープフルーツ	干しそうめん、○米、片栗粉、小麦粉、○砂糖、砂糖	◎油揚げ、挽きわり納豆、かまぼこ、鶏ささ身、鶏もも肉、ごま、◎ごま	◎バナナ、グレープフルーツ、いんげん、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ、あさつき	いなりずし、麦茶、教育昆虫
04 土	牛乳	御飯、肉野菜炒め、切干大根の和え物、バナナ、みそ汁(なす・ねぎ)	米、○原宿ドッグ、油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	バナナ、キャベツ、にんじん、根切りもやし、なす、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、ピーマン、万能ねぎ	原宿ドック(カスタード味)、牛乳
05 日	牛乳	親子丼、ほうれん草とじゃこのお浸し、キウイフルーツ、みそ汁(じゃが芋・油揚げ)	米、じゃがいも、○グラニュー糖	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、しらす干し、◎卵	キウイフルーツ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、きざみのり、カットわかめ	手作り源氏パイ、牛乳
06 月	牛乳	御飯、かじきの香味焼き、小松菜の納豆あえ、さくらんぼ、けんちん汁(鶏肉)	米、さといも(冷凍)、砂糖、油、ごま油	◎牛乳、かじき、木綿豆腐、挽きわり納豆、鶏もも肉、白みそ、油揚げ、バター、かつお節	さくらんぼ(国産)、こまつな、◎みかん缶、にんじん、◎パイナップル、だいこん、たまねぎ、ねぎ、セロリ、ごぼう、パセリ	フルーツゼリー、カル鉄サブレ、麦茶
07 火	ブチダノン	かぼちゃロール、チキンナゲット、コールスローサラダ、バナナ、ミネストローネスープ	バターロール、◎米、マヨネーズ、油、砂糖	◎牛乳、チキンナゲット、ベーコン、○しらす干し、◎ピザ用チーズ、◎ブチダノン	バナナ、ホールトマト缶詰、キャベツ、にんじん、たまねぎ、セロリ、にんにく	しらすチーズおむすび、牛乳
08 水	牛乳、うの花揚げ	御飯、豆腐の旨煮、春雨サラダ、グレープフルーツ、かき玉スープ	米、◎小麦粉、○砂糖、はるさめ、砂糖、片栗粉、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、卵、◎バター、◎卵	グレープフルーツ、はくさい、根切りもやし、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、たまねぎ	マドレーヌ、牛乳
09 木	牛乳	クリームスパゲッティ、プロッコリーのサラダ、メロン、レタススープ	スパゲッティ、◎もち米、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、◎片栗粉、◎ごま油	◎牛乳、牛乳、◎豚ひき肉、鶏もも肉(皮付き)、えび、いか、生クリーム、粉チーズ	メロン、プロッコリー、たまねぎ、にんじん、◎たまねぎ、レタス、マッシュルーム缶、コーン缶、◎干しいたけ、◎しょうが、パセリ	真珠蒸し、麦茶
10 金	バナナ	ドライカレー、ココロサラダ、ヨーグルト、すまし汁(麩・みつば)	米、油、焼ふ、片栗粉、砂糖	◎牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉	◎バナナ、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、ねぎ、ピーマン、干しぶどう、みつば、トマトピューレ、にんにく、しょうが	ジャムソフト、牛乳、教育昆虫
11 土	牛乳	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、きゅうりの酢の物(しらす)、オレンジ、すまし汁(とろろこんぶ・ねぎ)	米、砂糖、花魁	◎牛乳、◎牛乳、さけ、◎たこボール、白みそ、しらす干し、バター、ごま	オレンジ、きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、しめじ、葉ねぎ、カットわかめ、とろろこんぶ、レモン果汁	たこ焼き、牛乳
12 日	牛乳	御飯、白身魚のフライ、コールスローサラダ、スティックチーズ、ポトフ風スープ	米、○砂糖、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ、砂糖	◎牛乳、メルルサー、◎牛乳、チーズ、ウインナー、卵	キャベツ、◎バナナ、にんじん、◎みかん缶、かぶ、◎パイナップル、たまねぎ、◎かんでん	牛乳フルーツかんでん、麦茶
13 月	牛乳	親子丼、ひじきの煮物(非常食)、キウイフルーツ、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	米、◎小麦粉、◎上新粉、◎粉糖、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、卵、◎バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎きな粉、◎ごま	キウイフルーツ、たまねぎ、かぼちゃ、ねぎ、にんじん、ひじき、きざみのり	きな粉のボールクッキー、牛乳
14 火	ブチダノン	御飯、さばのみそ煮、大根のゆかり和え、オレンジ、のっぺい汁	米、◎ミニメロンパン、さといも、板こんにやく、砂糖	◎牛乳、さば、鶏もも肉、白みそ、赤みそ、◎ブチダノン	オレンジ、ねぎ、だいこん、きゅうり、ごぼう、にんじん、しょうが	ミニメロンパン、牛乳
15 水	牛乳、野菜スティック	ジャムパン、さけのムニエル、ポパイサラダ、アメリカンチェリー、かぼちゃのポタージュ	食パン、○じやがいも、フレンチドレッシング(分離型)、小麦粉、油	◎牛乳、◎牛乳、牛乳、さけ、ベーコン、◎バター、バター	さくらんぼ(米国産)、ほうれんそう、かぼちゃ、たまねぎ、◎きゅうり、ブルーベリージャム、にんじん	じゃがバター、牛乳
16 木	牛乳	ふりかけ御飯、コロッケ、トマトのサラダ、パイナップル、オニオンスープ	米、○焼ふ、○砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、かつおぶりかけ	◎牛乳、◎牛乳、コロッケ、◎バター	パイナップル、トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、カットわかめ	お麩ラスク、牛乳
17 金	バナナ	そうめん、納豆あげ、いんげんと鶏ささ身のごまあえ、グレープフルーツ	干しそうめん、○米、片栗粉、小麦粉、○砂糖、砂糖	◎油揚げ、挽きわり納豆、かまぼこ、鶏ささ身、鶏もも肉、ごま、◎ごま	◎バナナ、グレープフルーツ、いんげん、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ、あさつき	いなりずし、麦茶、教育昆虫
18 土	牛乳	御飯、肉野菜炒め、切干大根の和え物、バナナ、みそ汁(なす・ねぎ)	米、○原宿ドッグ(チーズ)、油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	バナナ、キャベツ、にんじん、根切りもやし、なす、たまねぎ、きゅうり、切り干しだいこん、ピーマン、万能ねぎ	原宿ドック(チーズ味)、牛乳
19 日	牛乳	なすミートスパゲッティ、かぼちゃのサラダ、キウイフルーツ、はくさいスープ	スパゲッティ、◎小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、◎卵、豚ひき肉、◎パイナップル、◎ホイップクリーム、粉チーズ	キウイフルーツ、かぼちゃ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、なす、はくさい、きゅうり、にんじん、コーン缶、しめじ、にんにく	手作りシュークリーム、牛乳
20 月	牛乳	御飯、かじきの香味焼き、小松菜の納豆あえ、さくらんぼ、けんちん汁(鶏肉)	米、さといも(冷凍)、砂糖、油、ごま油	◎牛乳、かじき、木綿豆腐、挽きわり納豆、鶏もも肉、白みそ、油揚げ、バター、かつお節	さくらんぼ(国産)、こまつな、◎みかん缶、にんじん、◎パイナップル、だいこん、たまねぎ、ねぎ、セロリ、ごぼう、パセリ	フルーツゼリー、カル鉄サブレ、麦茶
21 火	ブチダノン	かぼちゃロール、チキンナゲット、コールスローサラダ、バナナ、ミネストローネスープ	バターロール、◎米、マヨネーズ、油、砂糖	◎牛乳、チキンナゲット、ベーコン、○しらす干し、◎ピザ用チーズ、◎ブチダノン	バナナ、ホールトマト缶詰、キャベツ、にんじん、たまねぎ、セロリ、にんにく	しらすチーズおむすび、牛乳
22 水	牛乳、うの花揚げ	高野豆腐のそぼろ丼、ほうれんそうのなめたけあえ、きゅうりの浅漬け、メロン、みそ汁(わかめ・豆腐)	米、◎小麦粉、○砂糖、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、◎バター、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)、高野豆腐	メロン、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、なめたけ、さやえんどう、カットわかめ	マドレーヌ、牛乳
23 木	牛乳	御飯、鶏のから揚げ、おくらのおかか和え、アメリカンチェリー、チンゲンサイスープ	米、◎マカロニ、○砂糖、片栗粉、油	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、◎きな粉、かつお節	さくらんぼ(米国産)、おくら、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、にんにく、しょうが	マカロニきな粉、牛乳
24 金	バナナ	うどんバイキング、魚河岸あげの煮物、そら豆とささみのサラダ、すいか	ゆでうどん、マヨネーズ、油、砂糖、◎ケーキ	◎牛乳、魚河岸あげ、豚肉(肩ロース)、鶏ささ身、すりごま	◎バナナ、すいか、たまねぎ、きゅうり、トマト、そらまめ、にんじん、ねぎ、コーン缶	お誕生日ケーキ(純組はホットケーキ)、牛乳、教育昆虫
25 土	牛乳	御飯、さけのちゃんちゃん焼き、きゅうりの酢の物(しらす)、オレンジ、すまし汁(とろろこんぶ・ねぎ)	米、砂糖、花魁	◎牛乳、◎牛乳、さけ、◎たこボール、白みそ、しらす干し、バター、ごま	オレンジ、きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、しめじ、葉ねぎ、カットわかめ、とろろこんぶ、レモン果汁	たこ焼き、牛乳
26 日	牛乳	ブティボワン、ツナエッグ、マカロニサラダ、オレンジ、クリームシチュー	ロールパン、じゃがいも、◎ホットケーキ粉、マカロニ、◎油、マヨネーズ、油	◎牛乳、◎牛乳、卵、鶏もも肉、◎ウインナー、ツナ油漬缶、ハム、◎卵	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ピーマン、いんげん	手作りアメリカンドッグ、牛乳
27 月	牛乳	親子丼、ひじきの煮物、キウイフルーツ、みそ汁(かぼちゃ・ねぎ)	米、◎小麦粉、◎上新粉、◎粉糖、砂糖、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、卵、◎バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、◎きな粉、◎ごま	キウイフルーツ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、さやえんどう、切り干しだいこん、ひじき、きざみのり	きな粉のボールクッキー、牛乳
28 火	ブチダノン	御飯、さばのみそ煮、大根のゆかり和え、オレンジ、のっぺい汁	米、◎ミニメロンパン、さといも、板こんにやく、砂糖	◎牛乳、さば、鶏もも肉、白みそ、赤みそ、◎ブチダノン	オレンジ、ねぎ、だいこん、きゅうり、ごぼう、にんじん、しょうが	ミニメロンパン、牛乳
29 水	牛乳、野菜スティック	ハンバーガー、フライドポテト、イタリアンサラダ、スティックチーズ、野菜ジュース	フライドポテト、ロールパン、◎きょうごの皮、油、フレンチドレッシング(分離型)、パン粉	◎牛乳、チーズ、豚ひき肉、牛ひき肉、◎とりけるチーズ、卵抜きウインナー、◎魚肉ソーセージ、豆乳	野菜ジュース、たまねぎ、キャベツ、◎にんじん、きゅうり、◎たまねぎ、にんじん、レタス	簡単ビザ、ジョア
30 木	牛乳	クリームスパゲッティ、プロッコリーのサラダ、メロン、レタススープ	スパゲッティ、◎もち米、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、◎片栗粉、◎ごま油	◎牛乳、牛乳、◎豚ひき肉、鶏もも肉(皮付き)、えび、いか、生クリーム、粉チーズ	メロン、プロッコリー、たまねぎ、にんじん、◎たまねぎ、レタス、マッシュルーム缶、コーン缶、◎干しいたけ、◎しょうが、パセリ	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 567kcal	21.9g	18.2g	237mg	2.3mg	241μg	0.32mg	0.39mg	43mg
3歳未満児 479kcal	19.0g	16.6g	263mg	1.7mg	216μg	0.27mg	0.41mg	34mg

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。



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、顎の成長発達、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かます。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あるメニューが当組の誕生月の子のリクエストメニューです。