

令和6年 6月 夕食献立表



日付	延長補食	夕食	材 料 名		
			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 土	ギンビスアス バラガス、麦 茶	マーボー豆腐丼、はくさいの中華和え、びわ、おくら スープ	米、砂糖、片栗粉、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)	はくさい、びわ、にんじん、ねぎ、むきたまねぎ、オクラ、 コーン(冷凍)、焼きのり、干しいたけ、しょうが、カット わかめ
02 日	ソフトせんべ い、麦茶	お休み			
03 月	きらず揚げ、 麦茶	きつねうどん、納豆あげ、小松菜のしらす和え、パナナ	ゆでうどん、片栗粉、小麦粉、砂糖	挽きわり納豆、鶏もも肉(皮付 き)、油揚げ、しらす干し	パナナ、こまつな、むきたまねぎ、にんじん、ねぎ、あさ つき
04 火	星たべよ、麦 茶	チキンカレーライス、ブロッコリーのサラダ、アメリカン チェリー、トマトスープ	米、じゃがいも、フレンチドレシ ング(分離型)、油	鶏もも肉	むきたまねぎ、さくらんぼ(米国産)、にんじん、ブロッコ リー、トマト、レタス、コーン(冷凍)、にんにく
05 水	ミレービス ケット、麦茶	御飯、さけの西京焼き、きゅうりとたくあんのとえ物、 夏みかん、すまし汁(とろろこんぶ・ねぎ)	米、砂糖、花麴、油	さけ、米みそ(淡色辛みそ)、ご ま	なつみかん、きゅうり、にんじん、だいこん(たくあん)、葉 ねぎ、とろろこんぶ
06 木	ほしのおせ んべい、麦 茶	ふりかけ御飯、干草焼き、もやしのゆかりあえ、甘夏、 みそ汁(麴・わかめ)	米、砂糖、花麴	卵、米みそ(淡色辛みそ)、かに かまぼこ	甘夏、根切りもやし、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、 干しいたけ、カットわかめ
07 金	サッポロポテ ト、麦茶	御飯、肉豆腐、きゃべつのこんぶ和え、グレープフ ルーツ、みそ汁(なめこ)	米、三温糖	焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、米み そ(淡色辛みそ)	きゃべつ、グレープフルーツ、にんじん、むきたまねぎ、 だいこん、なめこ、葉ねぎ、グリーンピース(冷凍)、塩こん ぶ
08 土	クラッカー、 麦茶	御飯、スズキのチリソース風、三色お浸し(チンゲン 菜)、キウイフルーツ、中華スープ(きくらげ)	米、油、砂糖、片栗粉	すずき	キウイフルーツ、チンゲンサイ、根切りもやし、ねぎ、に んじん、えのきたけ、黒きくらげ
09 日	ギンビスアス バラガス、麦 茶	お休み			
10 月	ソフトせんべ い、麦茶	グリーンピース御飯、あじのかば焼き、ほうれん草とえの き茸のお浸し、メロン、みそ汁(厚揚げ・わかめ)	米、油、小麦粉	あじ、生揚げ、米みそ(淡色辛み そ)	メロン、ほうれんそう、えのきたけ、グリーンピース、にんじ ん、カットわかめ、しょうが、こんぶ(だし用)
11 火	きらず揚げ、 麦茶	御飯、ハムカツ、きゅうりとコーンのサラダ、グレープフ ルーツ、ジュリエンスープ	米、パン粉、小麦粉、油、フレン チドレッシング(分離型)	ハム	グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、根切りもやし、む きたまねぎ、コーン(冷凍)
12 水	星たべよ、麦 茶	ゆかり御飯、さばのみそ煮、おくらのお浸し、アメリカン チェリー、すまし汁(麴・水菜)	米、焼ふ、砂糖	さば、鶏ささ身、白みそ、赤み そ、かつお節	さくらんぼ(米国産)、オクラ、ねぎ、きゅうり、水菜、しょう が
13 木	ミレービス ケット、麦茶	なすミートスパゲティ、お魚ナゲット、キャベツのサラ ダ、パナナ、かぶのスープ	スパゲティ、フレンチドレシ ング(分離型)、油、小麦粉、砂 糖	魚ナゲット、豚ひき肉	パナナ、キャベツ、ホールトマト缶詰、むきたまねぎ、根 切りもやし、なす、かぶ、にんじん、かぶ・葉、カットわか め、にんにく
14 金	ほしのおせ んべい、麦 茶	御飯、豆腐の旨煮、いんげんのおかかあえ、さくらん ぼ、にらともやしのスープ	米、ごま油、片栗粉、砂糖	木綿豆腐、豚肉(もも)、ごま、か つお節	さくらんぼ(国産)、はくさい、いんげん、にんじん、根切り もやし、ねぎ、にら
15 土	サッポロポテ ト、麦茶	親子丼、小松菜とツナのごま和え、オレンジ、みそ汁 (かぼちゃ・たまねぎ)	米	鶏もも肉、卵、米みそ(淡色辛み そ)、ツナ油漬缶、ごま	オレンジ、むきたまねぎ、こまつな、かぼちゃ、にんじ ん、きざみのり
16 日	クラッカー、 麦茶	お休み			
17 月	ギンビスアス バラガス、麦 茶	御飯、鶏肉のマーマレード焼き、ツナとブロッコリーの サラダ、パイナップル、オニオンスープ	米、卵抜きマヨネーズ、片栗粉	鶏もも肉、ツナ油漬缶	パイナップル、ブロッコリー、むきたまねぎ、にんじん、 マーマレード、コーン(冷凍)
18 火	ソフトせんべ い、麦茶	五目ご飯、くろむつの煮つけ、えのきたけの酢の物、 パナナ、みそ汁(なす・ねぎ)	米、三温糖、糸こんにゃく、砂糖	むつ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛 みそ)、かにかまぼこ	パナナ、きゅうり、なす、えのきたけ、にんじん、ごぼう、 いんげん、万能ねぎ、干しいたけ、カットわかめ
19 水	きらず揚げ、 麦茶	御飯、チンジャオロース、海藻サラダ、キウイフル ーツ、春雨スープ	米、フレンチドレッシング(分離 型)、はるさめ、砂糖、油、片栗 粉	豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶	キウイフルーツ、きゅうり、ピーマン、にんじん、たけのこ (ゆで)、赤ピーマン、むきたまねぎ、カットわかめ
20 木	星たべよ、麦 茶	御飯、擬製豆腐、かぶの梅和え、グレープフルーツ、 すまし汁(たけのこ)	米、砂糖、油	卵、木綿豆腐、鶏ひき肉、かつ お節	グレープフルーツ、かぶ、ほうれんそう、たけのこ、か ぶ・葉、にんじん、うめびしお、干しいたけ、カットわか め
21 金	ミレービス ケット、麦茶	五目ビーフン、ブロッコリーのごまあえ、メロン、けんち ん汁	ビーフン、なたね油、砂糖、ごま 油	豚肉(もも)、木綿豆腐、鶏もも 肉、干しえび、すりごま	メロン、にんじん、ブロッコリー、だいこん、たけのこ(ゆ で)、きゅうり、ねぎ、にら、ごぼう、ほうれんそう、干し いたけ
22 土	ほしのおせ んべい、麦 茶	御飯、さけのホイル焼き、オーロラサラダ、オレンジ、 きのこのスープ	米、マヨネーズ、油	さけ、ハム	オレンジ、むきたまねぎ、きゅうり、にんじん、えのきた け、しめじ、コーン(冷凍)、赤ピーマン、レモン果汁
23 日	サッポロポテ ト、麦茶	お休み			
24 月	クラッカー、 麦茶	御飯、かじきの香味焼き、ひじきとじゃが芋の炒り煮、 キウイフルーツ、みそ汁(ほうれん草・豆腐)	米、じゃがいも、砂糖、油	かじき、木綿豆腐、ちくわ、米み そ(淡色辛みそ)、白みそ、油揚 げ、バター	キウイフルーツ、ほうれんそう、むきたまねぎ、にんじ ん、セロリー、さやえんどう、ひじき、パセリ
25 火	ギンビスアス バラガス、麦 茶	そうめん、野菜のかき揚げ、ほうれん草のしらすあえ、 パナナ	ゆでそうめん、さつまいも、てん ぶら粉、油	かまぼこ、鶏もも肉、しらす干し	ほうれんそう、パナナ、にんじん、むきたまねぎ、ねぎ
26 水	ソフトせんべ い、麦茶	御飯、さわらのパン粉焼き、マカロニサラダ、パイナッ プル、だいこんのスープ	米、卵抜きマヨネーズ、マカロ ニ、パン粉、オリーブ油	さわら、卵抜きベーコン、粉チー ーズ	パイナップル、だいこん、にんじん、きゅうり、だいこん (葉)、コーン(冷凍)、パセリ、にんにく
27 木	きらず揚げ、 麦茶	ハヤシライス、ポテトサラダ、オレンジ、レタススープ	米、じゃがいも、乱切りカット 冷 凍、マヨネーズ、油	豚肉(肩ロース)	オレンジ、むきたまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶、 きゅうり、レタス、コーン(冷凍)
28 金	星たべよ、麦 茶	御飯、すき焼き風煮物、きゅうりの酢の物(しらす)、グ レープフルーツ、みそ汁(たまねぎ・なす)	米、しらたき、砂糖	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛 みそ)、しらす干し、ごま	グレープフルーツ、はくさい、きゅうり、むきたまねぎ、な す、にんじん、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ
29 土	ミレービス ケット、麦茶	御飯、八宝菜、三色ナムル、さくらんぼ、チンゲンサイ のスープ	米、ごま油、片栗粉、砂糖	豚肉(肩ロース)、ハム、えび(む き身)、ごま、いか	はくさい、さくらんぼ(国産)、根切りもやし、チンゲンサ イ、きゅうり、ねぎ、にんじん、たけのこ、黒きくらげ、しょ うが、にんにく
30 日	ほしのおせ んべい、麦 茶	お休み			

	エネルギー	タンパク質	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	295kcal	12.2g	7.8g	73mg	1.6mg	135μg	0.22mg	0.17mg	31mg
3歳未満児	215kcal	9.1g	5.9g	54mg	1.2mg	101μg	0.16mg	0.13mg	23mg

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。



～旬の素材・豆知識～

今月の旬の食材は、さやえんどうです。豆を食べる「実えんどう」と、豆が大きくなる前に若どりし、さやごと食べる「さやえんどう」があります。どちらもえんどう豆ですが、豆の膨らみと豆の熟し加減より、「えんどう豆」「グリーンピース」「さやえんどう」の違いがまず。

さやえんどうは、さやのみま食べるので、カロテンをたくさん摂取できる緑黄色野菜です。活性酸素を抑え、動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病から守り、皮膚や粘膜の細胞を正常に保つ効果があります。