



# 6月の給食献立表



令和4年5月30日  
北平田保育園

日	曜日	行事	こんだて名	材料とその働き			0・1・2歳児	午後おやつ	栄養価 (以上児)
				熱と力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える	午前おやつ		
1	水		肉じゃが・チーズ納豆 アスパラの胡麻和え すまし汁・バナナ	じゃが芋 油・砂糖 焼麩・ゴマ	豚もも肉 昆布・納豆・チーズ わかめ・かつお節	玉葱・つきこん・しめじ アスパラ・人参・えのき バナナ	マンナビスケット 麦茶	★カリカリマカロニ 牛乳	E389 F14.4 P21.6 食塩2.5
2	木		かき揚げ きゅうりとささみの和え物 みそ汁・メロン	油 ごま油 薄力粉	エビ 卵・ささみ肉 豆腐・味噌・煮干し	玉葱・人参・いんげん きゅうり・もやし・なす メロン	りんごジュース	★豆乳プリン	E406 F19.8 P22.5 食塩2.0
3	金	眼科検診	カレイの梅焼き みずのけんちゃん みそ汁・ジュース・フルーツ	砂糖 油	カレイ・味噌 さつま揚げ・昆布 厚揚げ・煮干し	みず・人参・つきこん 椎茸・ほうれん草 ジュース・フルーツ	バナナ	星たべよ ☆オレンジジュース	E348 F11.5 P21.9 食塩2.7
4	土		チキンカレー 牛乳 バナナ	油 じゃが芋	鶏もも肉 牛乳	人参・玉ねぎ バナナ		お菓子 ジュース	E301 F14.3 P12.2 食塩1.4
6	月	避難訓練	ポークビーンズ しょうゆフレンチ わかめスープ・バナナ	じゃが芋 油 砂糖	豚もも肉・大豆 ベーコン わかめ・鶏ガラ	玉葱・ピーマン・コーン 人参・セロリー・トマト キャベツ・ほうれん草・バナナ	ハッピーターン 麦茶	源氏パイ ジョア	E299 F14.7 P12.2 食塩2.1
7	火	かもしか 飛び出し実験	鮭の竜田揚げ 切り干し大根サラダ みそ汁・ジュース・フルーツ	片栗粉 油・ごま油 砂糖	鮭 厚揚げ 味噌・煮干し	生姜・大根 きゅうり・人参・コーン キャベツ・ジュース・フルーツ	かぼちゃの甘煮 麦茶	★かたつむりクッキー 牛乳	E353 F15.2 P19.2 食塩1.6
8	水		根菜バーグ ゆかり和え みそ汁・ヨーグルト	パン粉 油 砂糖	豚ひき肉・卵 豆腐・味噌・煮干し ヨーグルト	玉葱・レンコン・人参 ごぼう・キャベツ・きゅうり 大根・葱	バナナ	★そら豆おにぎり 麦茶	E372 F13.0 P18.0 食塩1.6
9	木	観劇	鶏肉のチーズピカタ 伴三絲 みそ汁・バナナ	薄力粉 油・春雨 ごま油・砂糖	鶏もも肉 チーズ・ハム ハム・豆腐・味噌・煮干し	きゅうり・人参 小松菜・バナナ 6	オレンジ	★さくらんぼプリン	E371 F19.1 P22.0 食塩2.2
10	金	サッカー (4・5歳児) 保護者会役員会	ごはん・手作りシウマイ 五目きんぴら みそ汁・ゼリー	シウマイの皮 ごはん・油・ごま油 じゃが芋・砂糖	豚ひき肉 さつま揚げ・ゼリー 味噌・煮干し	人参・玉葱・ごぼう えのき・ほうれん草 絹さや	バナナ	チョイスビスケット 牛乳	E571 F20.1 P23.0 食塩2.6
11	土		クリームシチュー 白ブドウジュース・ふりかけ バナナ	じゃが芋	鶏もも肉 牛乳	玉葱・人参 しめじ・バナナ 白ブドウジュース		お菓子 牛乳	E343 F9.8 P11.3 食塩1.5
13	月		照り焼きチキン 野菜炒め かきたま汁・ジュース・フルーツ	砂糖 油	鶏もも肉・鶏ガラ ベーコン・卵 豆腐・煮干し・味噌	生姜・キャベツ もやし・人参・玉葱・コーン 葱・ジュース・フルーツ	ビスコ 麦茶	マリービスケット ジョア	E217 F7.8 P17.3 食塩2.0
14	火	にこにこ広場 尿検査	ビビンバ 中華スープ プリン	ごはん・砂糖 ごま油 炒りごま	ひき肉・卵 味噌・ハム 鶏ガラ・プリン	ぜんまい・人参・もやし きゅうり・チンゲン菜 椎茸	野菜ジュース	★選択メニュー 牛乳	
15	水	尿検査予備日	チャプチェ風 トマトサラダ 中華スープ・バナナ	片栗粉 ごま油 春雨・砂糖	豚もも肉・味噌 わかめ 鶏ガラ	ピーマン・玉葱・孟宗 ニンニク・生姜・トマト・きゅうり コーン・もやし・バナナ	粉ふき芋 麦茶	★あじさいゼリー	E360 F14.1 P14.0 食塩2.0
16	木	歯科検診	アジの南蛮漬け すき昆布煮 すまし汁・ヨーグルト	片栗粉 油 砂糖	アジ・さつま揚げ 昆布・厚揚げ 煮干し・ヨーグルト	玉葱・ニンニク・しらたき 人参・ほうれん草 葱	バナナ	★青のりポテト 牛乳	E450 F21.5 P20.1 食塩2.6
17	金	スイミング (4・5歳児)	手作りさつま揚げ 生姜醤油和え・ふりかけ みそ汁・バナナ	片栗粉 油	タラすり身 卵・わかめ 味噌・煮干し	ごぼう・人参・トマト 玉葱・コーン・キャベツ 小松菜・もやし・バナナ	オレンジ	たべっ子どうぶつ ☆白ぶどうジュース	E275 F12.4 P16.0 食塩1.8
18	土		焼肉丼風 みそ汁 バナナ	砂糖 焼き麩	豚肩肉 味噌・煮干し	キャベツ・玉葱 人参・椎茸・生姜・ニンニク ピーマン・玉葱・バナナ		お菓子 ジュース	E308 F16.0 P12.6 食塩1.2
20	月		冷しゃぶごまだれ トマト・ふりかけ みそ汁・バナナ	すりごま じゃが芋 砂糖	豚ロース肉 味噌・煮干し	キャベツ・もやし コーン・しめじ・トマト 小松菜・バナナ	フルーツゼリー	おととつと ジョア	E395 F19.3 P17.5 食塩2.1
21	火	誕生会	冷やし中華 フルーツヨーグルト	中華麺 ごま油	焼き豚 卵・サバ節 昆布・ヨーグルト	トマト・きゅうり もやし・みかん缶 バナナ・白桃缶・バイン缶	ぶどうジュース	★ケーキ 麦茶	E468 F13.6 P18.4 食塩1.3
22	水		つくね焼き オクラの和え物 みそ汁・オレンジ	砂糖・焼き麩 片栗粉 炒りごま	鶏むねひき肉 鶏ももひき肉 豆腐・味噌・煮干し	人参・椎茸・葱 オクラ・ほうれん草・きゅうり えのき・コーン・オレンジ	星食べよ 麦茶	★むきそば風	E217 F9.9 P16.7 食塩2.0
23	木	ちゅうりっぷ組 懇談会	詰め合わせ 白ぶどうジュース ゼリー	ごはん 砂糖 油	鶏ひき肉 卵 ゼリー・ウインナー	ほうれん草 人参 白ぶどうジュース	ヤクルト	★フルーチェ	
24	金	サッカー (4・5歳児)	ハッシュドポーク アスパラサラダ ジョア・バナナ	油	豚もも肉 ジョア	玉葱・人参・マッシュルーム アスパラ・キャベツ コーン・バナナ	スティック野菜 麦茶	パピコ	E412 F21.3 P19.9 食塩2.1
25	土		キャベツのうま煮 みそ汁 バナナ	油・砂糖 片栗粉 焼き麩	豚もも肉 わかめ 味噌・煮干し	人参・キャベツ 玉葱・椎茸・生姜 バナナ		お菓子 牛乳	E291 F13.0 P13.5 食塩1.2
27	月	バス代振替日	豚肉の生姜焼き コーンチーズポテト みそ汁・ジュース・フルーツ	砂糖 油・じゃが芋 焼き麩	豚肩ロース肉 チーズ 味噌・煮干し	ピーマン・玉葱・小松菜 生姜・コーン・えのき ジュース・フルーツ	ビスコ 麦茶	サッポロポテト 白ぶどうジュース	E297 F15.3 P15.6 食塩1.7
28	火	プラネタリウム (5歳児)	もずく丼風 お浸し 春雨スープ・オレンジ	砂糖 片栗粉・油 春雨・砂糖	もずく・豚ひき肉 かまぼこ・ハム 鶏ガラ	玉葱・人参・ピーマン コーン・生姜 もやし・オレンジ	バナナ	★アスパラおにぎり 麦茶	E328 F13.9 P13.5 食塩2.1
29	水	耳鼻科検診	松風焼 お浸し みそ汁・バナナ	ごはん・炒りごま 砂糖・焼き麩 パン粉	玉葱・卵 味噌・煮干し	玉葱・アスパラ キャベツ もやし・バナナ	りんごジュース	★水ようかん 麦茶	E305 F12.1 P19.4 食塩2.0
30	木		アジフライ パスタサラダ すまし汁・メロン	油・スバゲッティ パン粉・油・薄力粉 マヨネーズ	アジ・卵 豆腐 サバ節・昆布	キャベツ・人参・コーン オクラ・えのき メロン	バナナ	★ハムチーズサンド 牛乳	E310 F17.3 P16.7 食塩1.8

☆:未満児牛乳 ★:手作りおやつの日

- :完全給食の日
- :庄内浜お魚デー
- :お魚の日

今月のにこにこ広場のメニューを考えたのは、だいちゃん・めいさんです!

E:エネルギー P:たんぱく質  
F:脂肪 食塩:塩分相当量



※発注の関係で、一部献立を変更させていただく場合があります。