令和６年度

６　月　分　給　食　献　立　表

社会福祉法人えどがわ　葛西第二おひさま保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料（昼食と午後おやつ） 血や肉をつくる	熱や力となる	体の調子をよくする
１・１５・２９	土	ビビンバ丼 チョレギサラダ チンゲン菜と豆腐スープ	牛乳 キャラメルポテト	豚肉、豆腐、かつお節、牛乳	米、油、砂糖、ごま、ごま油、春雨 さつまいも、バター	小松菜、もやし、人参、切干大根、きゃべつ きゅうり、チンゲン菜、干しいたけ
３・１７	月	ごはん チンジャオロース もやしとのりサラダ かき玉汁	牛乳 ちんすこう	豚肉、牛乳、卵、なると、豆腐、かつお節 きな粉	米、砂糖、ごま、ごま油、油、小麦粉 白滝	ピーマン、人参、たけのこ、玉ねぎ、もやし きゅうり、コーン、ねぎ
４・１８	火	ポークカレーライス 魚の唐揚げサラダ 小松菜スープ パイナップル	牛乳 冷やしそうめん	生クリーム、チーズ、白身魚、鶏肉 かつお節、素麺、かまぼこ、豚肉	米、じゃがいも、油、バター、小麦粉、油 ごま、ごま油	玉ねぎ、人参、きゃべつ、きゅうり、ひじき えのき、小松菜、パイナップル
５ 日本の郷土料理	水	豆腐飯　**＊群馬県** 鮭の塩こうじ焼き ブロッコリーとコーンサラダ ざく煮　**＊群馬県**　　バナナ	牛乳 焼きまんじゅう **＊群馬県**	豆腐、鮭、鶏肉、ちくわ、牛乳、チーズ、みそ	米、油、砂糖、ノンエッグマヨネーズ、ごま 里芋、蒸しパンミックス	しめじ、人参、干しいたけ、ブロッコリー コーン、大根、バナナ
６・２０ 手作りふりかけ	木	ごはん むつの照焼き　　小松菜のなめたけ和え チャプチェ かぼちゃと油揚げみそ汁	牛乳 米粉マフィン レモンクリーム添え	むつ、ハム、油揚げ、みそ、かつお節 牛乳、卵、レモンクリーム	米、砂糖、ごま、春雨、ごま油、米粉 バター	小松菜、人参、えのき、きゃべつ、もやし ピーマン、かぼちゃ。玉ねぎ
７・２１	金	五目うどん チーズダッカルビ フルーツヨーグルト	牛乳 フライドポテト	豚肉、かつお節、鶏肉、みそ、チーズ ヨーグルト、牛乳	うどん、油、砂糖、さつまいも、ごま油 じゃがいも	しめじ、人参、ねぎ、大根、玉ねぎ、きゃべつ バナナ、もも缶
８・２２	土	和風スープスパゲティ ツナマヨじゃがグラタン わかめスープ	牛乳 ライスコロッケ	鶏肉、ツナ、チーズ、かつお節、牛乳	スパゲティ、油、ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、米、パン粉、ごま	玉ねぎ、えのき、エリンギ、小松菜、ピーマン ねぎ、しめじ
１０・２４ 世界のごはん	月	ナシゴレン　**＊インドネシア** ボイルウインナー じゃこのカリカリサラダ トマトの卵スープ	牛乳 寒天入フルーツポンチ 星せんべい	鶏肉、ウインナー、しらす、卵、かつお節 牛乳	米、ワンタン皮、じゃがいも、油、砂糖 ごま油、寒天、せんべい	人参、干しいたけ、玉ねぎ、コーン、ピーマン きゅうり、切干大根、トマト、フルーツ缶
１１・２５	火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼　　マカロニサラダ 大根とひじきの炒り煮 豆腐と青菜みそ汁	牛乳 バナナフリッター	鶏肉、生揚げ、かつお節、豆腐、みそ 牛乳	米、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、砂糖 ごま油、ごま、麩、蒸しパンミックス、油	人参、きゅうり、きゃべつ、トマト ひじき、大根、ほうれん草、バナナ
１２・２６	水	かれいのかば焼き丼 ツナときゅうりの酢の物 雷汁 すいかゼリー	牛乳 ハムとチーズ蒸しパン	かれい、ツナ、みそ、かつお節、牛乳 ハム、チーズ、卵	米、油、砂糖、白滝、里芋、ごま油、ゼリー素 蒸しパンミックス	きゅうり、人参、大根、ごぼう、ねぎ すいか、コーン
１３・２７	木	冷やし中華 はんぺん春巻き ブロッコリーサラダ	牛乳 じゃこおにぎり	ハム、卵、かつお節、はんぺん、チーズ しらす、牛乳	中華麺、砂糖、ごま油、春巻き皮、サウザンドレ 米、ごま	きゅうり、人参、もやし、トマト、ブロッコリー ピーマン
14 わくわく献立	金	わかめごはん ケロケロコロッケ　　さわやかきゃべつ ＡＢＣスープ あじさいゼリー	牛乳 手作りピザ	ハム、ちくわ、豚肉、かつお節、ヨーグルト 牛乳、ウインナー、チーズ	米、ごま、じゃがいも、小麦粉、パン粉、油 砂糖、マカロニ、ゼリー素、ぶどうジュース 米粉	わかめ、枝豆、きゃべつ、きゅうり、パイン缶 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン
19 日本の郷土料理	水	峠の釜めし風　**＊群馬県** 鶏肉の照焼き　　みそドレッシングサラダ ほうれん草と豆腐みそ汁	牛乳 カップヨーグルト ゆでとうもろこし	豚肉、かつお節、卵、さつま揚げ、鶏肉 ハム、みそ、豆腐、ヨーグルト、牛乳	米、砂糖、白滝、ごま油、ごま	玉ねぎ、ブロッコリー、ピーマン、きゃべつ ほうれん草、ねぎ、とうもろこし、人参
28 お誕生日献立 日本の郷土料理	金	タコライス　**＊沖縄県** さつまいもサラダ もずくスープ**＊沖縄県**	牛乳 いちごマシュマロヨーグルト	豚肉、大豆、チーズ、鶏肉、牛乳 かつお節、ヨーグルト	米、油、砂糖、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ マシュマロ、コーンフレーク、バター	玉ねぎ、マッシュルーム、トマト、きゅうり 人参、コーン、えのき、いちご

	塩　分（ｇ）	エネルギー(kcal)	たんぱく質（ｇ）	脂　質（ｇ）
＊３歳未満児	1.8	447	18.7	16.8
＊３歳以上児	2	515	20.9	17.8

＊１０時おやつ・・１・２歳児には牛乳がつきます。
※献立などは材料や仕入れの関係で変更する場合がございます。