

令和5年度

6月分給食献立表

社会福祉法人えどがわ

松本おひさま保育園

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	木	ごはん 豚肉生姜焼き シルバーサラダ トマト 大根と小松菜みそ汁	牛乳 ヨーグルトレモンケーキ	豚肉、ハム、みそ、かつお節、牛乳 ヨーグルト、卵	米、砂糖、油、ごま油、春雨、麩、小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	きゅうり、玉ねぎ、人参、ピーマン、きゅうり コーン、トマト、大根、小松菜
2 梅雨の日献立	金	梅肉ごはん けろけろコロッケ 焼肉サラダ お魚麺スープ あじさいゼリー	牛乳 バナナスクエア	ハム、ちくわ、豚肉、魚麺、かつお節 ヨーグルト、牛乳、豆乳	米、ごま、じゃがいも、砂糖、小麦粉、パン粉 油、ぶどうジュース、ゼリー素、蒸しパンミックス	梅干し、枝豆、きゅうり、きゅうり、人参 コーン、大根、小松菜、ねぎ、バナナ
3・17	土	ビビンパ丼 マセドアンサラダ 豆腐とわかめみそ汁	牛乳 みそ焼きおにぎり	豚肉、豆腐、油揚げ、かつお節、みそ 牛乳	米、油、ごま油、ごま、じゃがいも、砂糖	小松菜、もやし、人参、切干大根、きゅうり コーン、わかめ
5・19	月	ハヤシライス チーズサラダ 卵入りコーンスープ	牛乳 マカロニきな粉 バナナ	豚肉、生クリーム、チーズ、卵、かつお節 牛乳、きな粉	米、油、じゃがいも、バター、砂糖、マカロニ	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、きゅうり きゅうり、ピーマン、コーン、大根、ねぎ バナナ
6・20	火	サラダうどん 白身魚甘酢あん トマト フルーツポンチ	牛乳 チャーハン	鶏肉、さつま揚げ、かつお節、白身魚 牛乳、ハム、卵	うどん、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、油 米	きゅうり、人参、きゅうり、わかめ、トマト バナナ、パイン缶、みかん缶、りんご いんげん、ねぎ
7・21	水	中華おこわ 唐揚げボリュームサラダ はんぺん汁	牛乳 ベイクドポテト	豚肉、鶏肉、チーズ、はんぺん、豆腐 かつお節、牛乳	米、もち米、ごま油、砂糖、油、じゃがいも バター	人参、干しあじたけ、しめじ、ひじき、きゅうり もやし、きゅうり、コーン、わかめ
8・22 手作りふりかけ	木	ごはん 鮭の照り焼き プロッコリーごま酢和え 大根と高野豆腐そぼろ煮 きゅうりと小松菜みそ汁	牛乳 チーズサンドイッチ	鮭、高野豆腐、鶏肉、みそ。かつお節、牛乳 チーズ	米、砂糖、ごま、パン	プロッコリー、人参、大根、いんげん、きゅうり 小松菜、油揚げ
9・23	金	ごはん ハ宝豆腐 納豆サラダ 春雨スープ	牛乳 メロンパンクッキー	豚肉、豆腐、納豆、卵、かつお節、牛乳	米、油、砂糖、ごま油、ごま、春雨 蒸しパンミックス、バター	人参、玉ねぎ、たけのこ、もやし、チンゲン菜 干しあじたけ、小松菜、切干大根、ひじき、ねぎ わかめ
10・24	土	スペティナボリタン グリーンサラダ きのこスープ	牛乳 ポンデケージョ	ツナ、ベーコン、チーズ、鶏肉、牛乳	スペティ、油、砂糖、バター、白玉粉 小麦粉	人参、玉ねぎ、ピーマン、プロッコリー、コーン きゅうり、えのき、しめじ
12・26	月	鮭そぼろごはん 筑前煮 春雨酢の物 わかめと小松菜みそ汁	牛乳 アメリカンドッグ	鮭、鶏肉、生揚げ、かつお節、かにかま 油揚げ、みそ、牛乳、ワインナー	米、ごま、里芋、油、砂糖、春雨 蒸しパンミックス	たけのこ、人参、ごぼう、干しあじたけ、いんげん ひじき、きゅうり、もやし、わかめ、大根 小松菜
13・27	火	ごはん ミラノ風チキンカツ 粉ふきいも トマト カリカリベーコンサラダ コーンスープ	牛乳 パイナップル ヨーグルトフルーツソース	鶏肉、卵、チーズ、ベーコン、牛乳	米、小麦粉、パン粉、じゃがいも、油、砂糖 いちごソース	トマト、きゅうり、人参、プロッコリー、コーン 玉ねぎ、パイナップル
14・28	水	スタミナピラフ 白身魚フライ さわやかきゅうり チングン菜と豆腐スープ	牛乳 かたつむりケーキ	ワインナー、鶏肉、白身魚、卵、豆腐 かつお節、牛乳	米、バター、油、砂糖、小麦粉、パン粉 ごま油、ロールケーキ、プリッツ ホイップクリーム	玉ねぎ、人参、グリーンピース、コーン きゅうり、きゅうり、みかん缶、チンゲン菜 干しあじたけ、みかん缶
16	金	しょうゆラーメン はんぺんつくね ナムル バナナ	牛乳 いなり寿司	豚肉、なると、かつお節、はんぺん、鶏肉 卵、油揚げ、牛乳	中華麺、油、砂糖、ごま油、パン粉、ごま 米	きゅうり、もやし、人参、ねぎ、にら ひじき、玉ねぎ、切干大根、きゅうり バナナ
お誕生日献立 30	金	けろけろカエルごはん たらの香味焼き プロッコリーとツナサラダ なすと生揚げみそ汁 あじさいゼリー	牛乳 マーブルクッキー	たら、ツナ、生揚げ、みそ、かつお節、牛乳 卵	米、ごま油、ごま、バター、砂糖、ぶどうジュース 小麦粉、乳酸菌飲料、ゼリー素	わかめ、小松菜、プロッコリー、人参、なす
		* 3歳未満児	塩 分 (g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)
		* 3歳以上児	1.7	441	19.5	17.8
			2	509	21.9	19.5

*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。