



6月給食献立表



さざなみ保育園
栄養士 照屋恵美

令和6年 ※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児)

日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)			日曜日	果物 緑	昼食	おもな食材(食品)		
			赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)				赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
1 土	バナナ	肉豆腐丼	豚肉 厚揚げ	白米	玉ねぎ エノキ ねぎ	17 月	りんご	もちきびご飯	白米 もちきび		
		胡瓜とちくわの和え物	ちくわ		胡瓜 人参			唐揚げチキン	鶏肉		ブロッコリー
		みそ汁	ワカメ		玉ねぎ ねぎ			小松菜の白和え	ツナ缶 木綿豆腐	胡麻ドレ	小松菜 人参
								ソーメン汁	ソーメン		ねぎ
	午後おやつ	動物ビスケット		ビスケット		午後おやつ	チーズちぢみ	チーズ	てんぷら粉		もやし 小松菜
		チーズ 牛乳	チーズ 牛乳				ヤクルト	ヤクルト			
3 月	オレンジ	ミートスパゲティ	合挽	スパゲティ	玉ねぎ ピーマン 人参 トマト	18 火	オレンジ	三枚肉そば	三枚肉 かまぼこ	沖縄そば	ねぎ
		フレンチサラダ			レタス 胡瓜 りんご コーン			大根のごまあえ			大根 胡瓜 人参
		ワカメスープ	ワカメ		長ネギ			金時豆の甘煮	金時豆	砂糖 黒糖	
	午後おやつ	ふりかけおにぎり		白米 ふりかけ		午後おやつ	油みそおにぎり	ツナ缶	白米		
		カットコーン		カットコーン			牛乳	牛乳			
4 火	バナナ	玄米ご飯		白米 玄米		19 水	バナナ	麦ご飯		白米 押し麦	
		サバのノルウェー風	サバ		トマト			魚フライタルソース	白身魚 卵	パン粉 小麦粉 マヨネーズ	玉ねぎ パセリ
		豆腐チャンプルー	豚肉 木綿豆腐		もやし 人参 いら			かみかみあえ	サキイカ		人参 胡瓜 キャベツ
		みそ汁			大根 しめじ ねぎ			大根のみそ汁	油揚げ		大根 ねぎ
	午後おやつ	もちもちどら焼き	小倉あん	ケーキMIX 白玉粉 砂糖		午後おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト			
		牛乳	牛乳				鉄分ウエハース		ウエハース		
5 水	パイナップル	ご飯		白米		20 木	りんご	玄米ご飯		白米 玄米	
		ポテトミート焼き	合挽 チーズ	じゃが芋 マヨネーズ	玉ねぎ セロリ			サバのゆかり焼き	サバ		ブロッコリー
		ブロッコリーサラダ	ツナ缶		ブロッコリー 人参			もずく酢	もずく		胡瓜
		卵スープ	卵		ねぎ			イナムドウチ	豚肉 かまぼこ	こんにやく	人参 椎茸 ねぎ
	午後おやつ	きなこクリームサンド	きなこ 豆乳	食パン 砂糖		午後おやつ	サーターアンドギー	卵	砂糖 小麦粉 BP		
		牛乳	牛乳				牛乳	牛乳			
6 木	りんご	ご飯		白米		21 金	お楽しみ会 (お弁当)				
		鮭の天ぷら	鮭	てんぷら粉	トマト						
		切干大根イリチー	豚肉 厚揚げ		切干大根 人参 いら		午後おやつ	アガサー	牛乳	強力粉 黒糖	
		小松菜のみそ汁			小松菜 人参 えのき			牛乳	牛乳		
	午後おやつ	オレンジゼリー		ゼリー							
		クラッカー		クラッカー							
7 金	オレンジ	大根チキンカレー	鶏肉	白米 じゃが芋	玉ねぎ 人参 大根 グリンピース	22 土	バナナ	豚すき焼き丼	豚肉	白米 しらたき	玉ねぎ 人参 ねぎ
		コールスローサラダ	卵	マヨネーズ	キャベツ 胡瓜 りんご			胡瓜の和え物	ツナ缶		胡瓜 人参
		お茶						大根のみそ汁	油揚げ		大根 ねぎ
	午後おやつ	レモンスコーン	牛乳	バター 小麦粉 砂糖 BP	レモン	午後おやつ	ビスコ		ビスコ		
		牛乳	牛乳				レーズン 牛乳	牛乳		レーズン	
8 土	バナナ	炊き込みご飯	ツナ缶 ひじき	白米	人参 いら	24 月	りんご	もちきびご飯		白米 もちきび	
		ほうれん草の和え物	ちくわ		ほうれん草 人参			豚肉の南蛮漬け	豚肉		玉ねぎ 人参 ピーマン
		鶏汁	鶏肉	こんにやく	大根 人参 ねぎ			南瓜の煮物			南瓜
								ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ
	午後おやつ	芋けんぴ		芋けんぴ		午後おやつ	玄米ドリンク		玄米 黒糖 砂糖		
		レーズン 牛乳	牛乳	レーズン			せんべい		せんべい		
10 月	オレンジ	ふりかけご飯		白米 ふりかけ		25 火	バナナ	ご飯		白米	
		鶏肉の野菜ジュース煮	鶏肉		野菜ジュース			さんまのかば焼き	さんま		トマト
		ゴーヤーチャンプルー	ポーク 卵 木綿豆腐		ゴーヤー 玉ねぎ 人参			人参しりしり	卵 ウイナー		人参 玉ねぎ いら
		ワカメのみそ汁	ワカメ		玉ねぎ ねぎ			豆腐のみそ汁	木綿豆腐		小松菜
	午後おやつ	ちんぴん		小麦粉 黒糖 砂糖 BP 油		午後おやつ	チョコチップスコーン	牛乳	バター ケーキMIX チョコ		
		牛乳	牛乳				牛乳	牛乳			
11 火	バナナ	雑穀ご飯		白米 雑穀米		26 水	オレンジ	ガバオライス風	鶏ミンチ		玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン
		赤魚のおろし煮	赤魚		大根 ねぎ			マカロニサラダ		マカロニ マヨネーズ	みかん缶 人参 胡瓜
		クービーイリチー	刻み昆布 豚肉	こんにやく	人参 いら			コーン卵スープ	卵		コーン ねぎ
		豆腐のすまし汁	木綿豆腐		ほうれん草						
	午後おやつ	チーズサブレ	卵 粉チーズ	ケーキMIX バター 砂糖		午後おやつ	くずもち	きなこ	芋くず 砂糖 黒糖		
		牛乳	牛乳				牛乳	牛乳			
12 水	りんご	麦ご飯		白米 押し麦		27 木	りんご	麦ご飯		白米 押し麦	
		レバーの竜田揚げ	豚レバー		コーン			鮭のオーロラスソース焼	鮭	マヨネーズ	ブロッコリー
		春雨サラダ	ハム	春雨	人参 胡瓜			ひじき炒め	ひじき 豚肉	しらたき	人参 いら
		じゃが芋のみそ汁		じゃが芋	玉ねぎ ねぎ			キャベツのみそ汁	油揚げ		キャベツ ねぎ
	午後おやつ	スイートポテト	牛乳	さつま芋 バター 砂糖 ジャム		午後おやつ	大学芋		さつま芋 砂糖 ごま		
		牛乳	牛乳				牛乳	牛乳			
13 木	ピーチ缶	ご飯		白米		28 金	ピーチ缶	ご飯		白米	
		魚の香味ごま焼き	白身魚		トマト			マーボー豆腐	豚ミンチ 木綿豆腐		人参 椎茸 玉ねぎ
		肉じゃが	豚肉	じゃが芋 しらたき	玉ねぎ 人参 グリンピース			胡瓜の和え物	しらす		胡瓜 人参
		もずくのみそ汁	もずく		長ネギ			ワカメのすまし汁	ワカメ		玉ねぎ ねぎ
	午後おやつ	りんごサワーケーキ	ヨーグルト 卵	ケーキMIX 砂糖 バター	りんご	午後おやつ	おやつパン		菓子パン		
		牛乳	牛乳				牛乳	牛乳			
14 金	ヨーグルト あえ	炊き込みご飯	ツナ缶 ひじき	白米	人参 いら	29 土	バナナ	じゅーしー	ツナ缶 ひじき	白米	人参 いら
		胡瓜の和え物	ちくわ		胡瓜			ワカメの和え物	ワカメ ちくわ		胡瓜
		ゆし豆腐	ゆし豆腐		ねぎ			豚汁	豚肉	こんにやく	大根 人参 ねぎ
	午後おやつ	野菜かりんとう		かりんとう		午後おやつ	黒棒 チーズ	チーズ	黒棒		
		チーズ 牛乳	牛乳 チーズ				牛乳	牛乳			
15 土	バナナ	小松菜チャーハン	ウイナー	白米	玉ねぎ コーン 小松菜	6月	6月	サラダ	ツナ缶		胡瓜 トマト
		豆腐のみそ汁	木綿豆腐		えのき茸 ねぎ						
	午後おやつ	タンナファクルー		タンナファクルー							
		プルーン 牛乳	牛乳	プルーン							



※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。