



6月 献立表



令和5年

梅香学園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 木	小魚 麦茶	豚すき焼き丼 味噌汁 ほうれん草としらすの梅和え グレープフルーツ 麦茶	きな粉ラスク 牛乳	豚肉 焼き豆腐 味噌 しらす干し きな粉 牛乳 煮干し	米 片栗粉 じゃが芋 砂糖 食パン 無塩バター	白菜 しらたき グリンピース 干しいたけ にはら なめこ 昆布 ほうれん草 もやし ねりうめ グレープフルーツ	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶
2 金	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁 和風チキンローフ 甘酢和え 麦茶	ジャムヨーグルト ウエハース 麦茶	味噌 鶏肉 木綿豆腐 ヨーグルト スキムミルク	米 バン粉 片栗粉 砂糖 いちごジャム ウエハース さつま芋	干しいたけ 大根 えのき茸 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	水 塩 万能つゆ 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
5 月	ビスケット 麦茶	【歯と口の健康週間】雑穀ご飯 味噌汁 ごぼうのかき揚げ 切干大根とささみのサラダ チーズ 麦茶	ごまおこし 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	米 雑穀 さつま芋 薄力粉 片栗粉 キャノーラ油 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マンシュマロ ごま マンナビスケット	干しいたけ キャベツ 昆布 玉ねぎ ごぼう 人参 青のり 切干大根 小松菜 パプリカ	水 塩 穀物酢 麦茶
6 火	蒸しじゃが芋 麦茶	【芒種】野菜畑ちらし寿司 すまし汁 炒り鶏 メロン 麦茶	豚肉とキャベツの和風ス パゲティ 麦茶	ツナ 鶏肉 豚肉	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 小切麩 キャノーラ油 スパゲティ じゃが芋	コーン きゅうり トマト 干しいた け ほうれん草 昆布 大根 人参 さやいんげん メロン キャベツ 玉ねぎ 焼きのり	水 トマトケチャップ 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 みりん風調味料
7 水	クラッカー 麦茶	ご飯 味噌汁 鮭の香り焼き 納豆和え 麦茶	あじさいゼリー ウエハース 麦茶	味噌 鮭 納豆 クリーム	米 ごま油 砂糖 ウエハース クラッカー	干しいたけ しめじ 長ねぎ チンゲン菜 昆布 しょうが にんに く 白菜 人参 小松菜 ぶどうジュー ズ	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 麦茶
8 木	ボン菓子 麦茶	ご飯 ミルクスープ レバー入りハンバーグ 人参ドレッシングサラダ 麦茶	ひじきおにぎり 小魚 麦茶	牛乳 スキムミルク 豚肉 豚レバー 木綿豆腐 油揚げ 煮干し	米 じゃが芋 バン粉 片栗粉 ボン菓子	玉ねぎ パセリ ブロccoli きゅうり 人参 ひじき	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング 麦茶 万能つゆ 料理酒
9 金	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 【給食の鉄人】ささみの梅あんかけ さつま芋の煮物 オレンジ 麦茶	フルーツパン 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 片栗粉 砂糖 ごま さつま芋 フルーツパン	干しいたけ 白菜 エリンギ にはら 昆布 人参 大根 小松菜 ねりう め オレンジ	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん風調味料 万能つゆ 麦茶
12 月	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のごま風味焼き なめたけ和え 麦茶	豆乳ココアプリン ウエハース 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉 豆乳	米 さつま芋 ごま 砂糖 ウエハース	干しいたけ 万能ねぎ 昆布 キャベツ 小松菜 人参 なめ茸 アガー 大根	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 麦茶 ココア
13 火	小魚 麦茶	二色丼 味噌汁 ポテトとハムのサラダ グレープフルーツ 麦茶	にらちぢみ 牛乳	豚肉 味噌 ロースハム 牛乳 煮干し	米 砂糖 キャノーラ油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 上新粉	しょうが ほうれん草 焼きのり 干しいたけ 白菜 長ねぎ 昆布 きゅうり グレープフルーツ にはら 玉ねぎ	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶 チキンスープの素
14 水	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 すまし汁 まぐろ竜田揚げ 酢味噌和え チーズ 麦茶	シュガートースト 牛乳	高野豆腐 まぐろ竜田揚げ 味噌 チーズ 牛乳	米 キャノーラ油 砂糖 食パン 無塩バター グラニュー糖 さつま芋	干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 昆 布 大根 人参 わかめ	水 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 麦茶
15 木	クラッカー 麦茶	中華丼 オニオンスープ ピーマンサラダ パナナ 麦茶	レーズンパンケーキ 牛乳	豚肉 牛乳	米 ごま油 片栗粉 ビーフン 砂糖 薄力粉 キャノーラ油 クラッカー	人参 干しいたけ もやし チンゲン菜 玉ねぎ パセリ きゅう り パプリカ パナナ レーズン	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん風調味料 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
16 金	人参煮 麦茶	スパゲティナポリタン コンソメスープ フレンチサラダ パイナップル 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	ウインナー	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 じゃが芋 米	玉ねぎ ピーマン 人参 しめじ 白菜 きゅうり コーン パイナップ ル わかめご飯の素	水 トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 穀物酢 麦茶
19 月	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 蒸し肉団子 野菜の炒め物 パナナ 麦茶	ボンデケーキ 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 チーズ 牛乳	米 小切麩 片栗粉 砂糖 キャノーラ油 じゃが芋 薄力粉 せんべい	干しいたけ 切干大根 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 もやし 小松 菜 パナナ	水 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料 チキンスープの素 麦茶
20 火	ウエハース 麦茶	野菜パン ベーコン入りコンソメスープ 豚肉の豆乳クリーム炒め トマトドレッシングサラダ パイナップル 麦茶	鶏そぼろおにぎり 小魚 麦茶	ベーコン 豚肉 豆乳 鶏肉 煮干し	野菜パン さつま芋 キャノーラ油 片栗粉 米 砂糖 ウエハース	人参 水菜 玉ねぎ にんにく 大 根 ブロッコリー パイナップル	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ トマトドレッシング 麦茶
21 水	蒸しじゃが芋 麦茶	【夏至】あじと生姜の混ぜご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き オクラのおかか和え メロン 麦茶	納豆そうめん 麦茶	あじ 油揚げ 味噌 鶏肉 かつお節 納豆	米 ごま そうめん じゃが芋	しょうが きゅうり 干しいたけ えのき茸 ほうれん草 昆布 白菜 オクラ 人参 メロン	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 麦茶 万能つゆ
22 木	人参煮 麦茶	雑穀入りご飯 チキンカレー キャベツサラダ オレンジ 麦茶	水ようかん 牛乳	鶏肉 つぶあん 牛乳	米 雑穀 じゃが芋 キャノーラ油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり トマト オレンジ 寒天	水 カレールウ 塩 麦茶 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
23 金	ビスケット 麦茶	ご飯 味噌汁 ちくわ天 春雨の中華和え 麦茶	コーン蒸しパン 牛乳	厚揚げ 味噌 焼き竹輪 牛乳	米 薄力粉 片栗粉 キャノーラ油 春雨 砂糖 ごま油 ごま マンナビスケット	干しいたけ 白菜 にはら 昆布 チンゲン菜 人参 コーン	水 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
26 月	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁 さわらの磯辺焼き 大根とちくわの煮物 チーズ 麦茶	いちごミルクかん ウエハース 麦茶	味噌 さわら 焼き竹輪 チーズ 牛乳	米 砂糖 いちごジャム ウエハース さつま芋	干しいたけ 白菜 わかめ 長ね ぎ 昆布 焼きのり 大根 人参 チンゲン菜 寒天	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 万能つゆ 麦茶
27 火	小魚 麦茶	肉野菜うどん ツナとじゃが芋の炒め物 パナナ 麦茶	ピラフ 麦茶	豚肉 ツナ ロースハム 煮干し	うどん じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 米 無塩バター	白菜 人参 長ねぎ 昆布 ほうれん草 パプリカ さやいんげ ん パナナ 玉ねぎ パセリ	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 塩 料理酒 麦茶 チキンスープの素
28 水	人参煮 麦茶	麦ご飯 コンソメスープ チキンゲット ブロッコリーのサラダ 麦茶	クッキー 牛乳	鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 押し麦 バン粉 薄力粉 キャノーラ油 砂糖	キャベツ 玉ねぎ コーン ブロッコリー もやし 人参	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
29 木	せんべい 麦茶	鶏肉の味噌炒め丼 すまし汁 小松菜と油揚げの和え物 パイナップル 麦茶	蒸し大学芋 牛乳	鶏肉 味噌 油揚げ 牛乳	米 キャノーラ油 砂糖 小切麩 さつま芋 ごま せんべい	玉ねぎ しょうが グリンピース 干しいたけ チンゲン菜 昆布 小松菜 大根 人参 パイナップル	水 みりん風調味料 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
30 金	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜炒め 和風マヨ和え オレンジ 麦茶	ジャムサンド 牛乳	木綿豆腐 味噌 豚肉 牛乳	米 キャノーラ油 ノンエッグマヨネーズ 食パン いちごジャム じゃが芋	干しいたけ しめじ 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ きゅうり オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標準量	566	19.8	16.4	270	1.6
児 平均量	558	20.9	16.7	235	1.5
乳 目標準量	462	16.2	13.3	225	1.5
児 平均量	463	17.4	13.7	217	1.3

☆園の給食では栄養豊富で美味しい『金芽米』を使用しています。

発行：株式会社ミールケア