

令和5年6月給食献立表

青梅梨の木保育園

○★印は手づくりおやつです。 ○都合により一部変更する場合があります。

○延長保育児には補食としておにぎりや飲み物を提供します。

【予定摂取量】

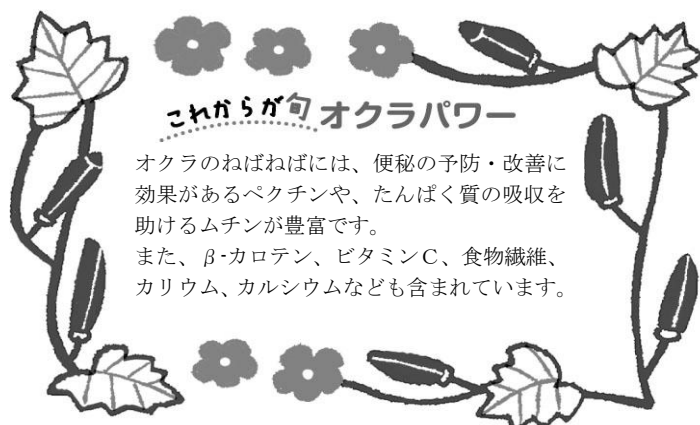
あひる・りす組

日	曜	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	主 材	料	量 (g)
1	木	牛乳 バナナ	冷やし五目うどん カレーポテト ヨーグルト かんきつ	★ 梅かつおおにぎり 麦茶	うどん 油揚げ 干し椎茸 しめじ 小松菜 人参 醤油 みりん じゃが芋 玉葱 砂糖 ベーコン カレー粉 ヨーグルト かんきつ 米 梅びしお 削り節	518 17.6 14.0	
2	金	麦茶 チーズ	焼肉丼 レタスと豆腐の味噌汁 もやしのナムル バナナ	★ 新じゃがバター 豆乳	米 豚肉 焼き肉のたれ 玉葱 きゃべつ ピーマン 油 豆腐 レタス 人参 味噌 もやし にら 砂糖 醤油 ごま油 バナナ 新じゃが芋 バター 豆乳	513 18.3 25.9	
3	土	麦茶 せんべい	トマトかけごはん わかめコーンスープ ゼリー	★ 鮭おにぎり 野菜ジュース	米 豚ひき肉 玉葱 きゃべつ ピーマン セロリ 油 小麦粉 トマト缶 ケチャップ コンソメ 大根 わかめ クリームコーン缶 ゼリー 鮭フレーク ゆかり ごま	524 12.7 7.0	
5	月	麦茶 クラッカー	ごはん かんきつ わかめの清汁 豚肉と大豆の味噌炒め煮 ゆで野菜 ドレッシングそえ	★ ラーメン ミルミル	米 わかめ 葱 なめこ 醤油 豚肉 大豆水煮 玉葱 ピーマン 赤ピーマン 生姜 味噌 砂糖 みりん 油 片栗粉 きゃべつ 人参 コーン缶 ごまドレッシング	504 21.2 10.5	
6	火	牛乳 クラッカー	ふりかけごはん 茄子の味噌汁 すずきの煮つけ 変わりきんぴら バナナ	★ ジャムサンド 豆乳	米 ふりかけ 油揚げ 茄子 玉葱 さやいんげ ん 味噌 すずき 砂糖 醤油 生姜 切り牛蒡 人参 糸こんにゃく 竹の子水煮 ピーマン ごま バナナ 食パン ジャム 豆乳	507 21.4 13.3	
7	水	麦茶 バナナ	南瓜と鶏肉のクリームパスタ のむヨーグルト フレンチサラダ かんきつ	★ 枝豆ゆかりごはん 麦茶	スパゲッティ 鶏肉 南瓜 玉葱 マッシュル ーム 油 小麦粉 バター 牛乳 生クリーム のむヨーグルト きゃべつ きゅうり チーズ 酢 砂糖 かんきつ 米 ゆかり 枝豆	511 18.3 11.6	
8	木	麦茶 せんべい	ふりかけごはん 味噌ワタンスープ かじきの塩こうじ焼き ポテトサラダ メロン	★ ブルーベリーカップケーキ 麦茶	米 ふりかけ 豚肉 大根 もやし 青梗菜 人参 コーン缶 味噌 醤油 鶏ガラだし ワタンの皮 かじきまぐろ 米麴 みりん じゃが芋 玉葱 チーズ マヨネーズ メロン	488 16.9 10.9	
9	金	牛乳 クラッカー	カレーライス わかめスープ トマトの塩昆布和え バナナ	★ 餃子の皮ピザ 豆乳	米 豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 にんにく カレールウ 油 わかめ 葱 ごま コンソメ 醤油 トマト コーン缶 きゅうり 塩昆布 砂糖 ごま油 バナナ 餃子の皮 ウインナー	516 25.9 16.5	
10	土	麦茶 クラッカー	鶏丼 具だくさん味噌汁 ゼリー	★ 麩菓子 野菜ジュース	米 鶏肉 玉葱 水菜 椎茸 砂糖 醤油 油 じゃが芋 大根 人参 凍り豆腐 味噌 ゼリー 小町麩 黒砂糖 野菜ジュース	502 14.9 12.0	
12	月	牛乳 せんべい	ゆかりごはん 大根の味噌汁 かつおの甘辛だれ 竹輪サラダ かんきつ	お菓子 のむヨーグルト	米 ゆかり 大根 舞茸 葱 味噌 かつお 生姜 醤油 みりん 砂糖 片栗粉 竹輪 小松菜 きゃべつ 人参 玉葱 マヨネーズ かんきつ お菓子 のむヨーグルト	534 22.9 8.6	
13	火	豆乳 クラッカー	冷やしきつねうどん さつま芋と豚肉炒め ヨーグルト バナナ	★ おかかおにぎり 麦茶	うどん 人参 ほうれん草 油揚げ 醤油 砂糖 みりん 豚肉 生姜 葱 バター オイスターソース さつま芋 ヨーグルト バナナ 米 削り節 焼きのり	519 20.7 11.0	
14	水	のむヨーグルト クラッカー	ハヤシライス キャベツのスープ ごぼうツナサラダ メロン	★ ココア蒸しパン 牛乳	米 豚肉 玉葱 人参 マッシュル ーム ピーマン トマト缶 ハヤシルウ 中濃ソース ケチャップ 油 きゃべつ コーン缶 コンソメ 醤油 切り牛蒡 ツナ缶 マヨネーズ ごま	545 21.9 14.8	
15	木	麦茶 ヨーグルト	ロールパン さつま芋のスープ 鮭のカレー焼き 春雨サラダ バナナ	★ スイートパンプキン 豆乳	ロールパン さつま芋 ハム 人参 コンソメ 醤油 鮭 カレー粉 パセリ オリーブ油 春雨 きゅうり 砂糖 ごま油 酢 バナナ 南瓜 生クリーム バター レーズン	540 23.0 17.8	
16	金	のむヨーグルト クラッカー	ゆかりごはん かんきつ なるとの清汁 鶏肉のごま味噌焼き オクラのおかかマヨ和え	★ フルーツサンド 麦茶	米 ゆかり 人参 なると わかめ 醤油 鶏肉 生姜 味噌 砂糖 みりん ごま オクラ 削り節 マヨネーズ かんきつ 食パン 生クリーム みかん缶	534 26.8 16.9	

17	土	麦茶 せんべい	豚肉丼 豆腐ともやしの味噌汁 さつま芋とひじき煮 ゼリー	★ 味噌焼きおにぎり 野菜ジュース	米 豚肉 きゃべつ 玉葱 椎茸 みりん 砂糖 醤油 オリーブ油 豆腐 もやし 味噌 さつま芋 ひじき 油 ゼリー 米 野菜ジュース	510 14.9 3.8	
19	月	牛乳 クラッカー	ごま塩ごはん 南瓜の味噌汁 さばのみりん焼き きゅうりの中華和え バナナ	★ 焼きうどん ジョア	米 ごま塩 南瓜 大根 人参 油揚げ 味噌 さば 生姜 醤油 みりん きゅうり アスパラ 砂糖 酢 ごま油 バナナ うどん ベーコン 玉葱 ビーマン 削り節 中華だし ジョア	513 22.4 16.1	
20	火	豆乳 バナナ	すき焼き風丼 水菜の清汁 もやしのナムル かんきつ	★ ポテトたこ焼き風 牛乳	米 豚肉 葱 人参 椎茸 白滝 みりん 砂糖 醤油 油 豆腐 水菜 玉葱 薄口醤油 もやし にら ごま油 かんきつ じゃが芋 片栗粉 きゃべつ 干しえび 中濃ソース	516 21.1 20.9	
21	水	麦茶 チーズ	ごはん かぶの味噌汁 厚揚げチャンプルー風 ひじきサラダ バナナ	★ パリパリしらすピザ 牛乳	米 かぶ 玉葱 わかめ 味噌 豚ひき肉 厚揚げ ビーマン 赤ビーマン 油 にんにく ごま油 砂糖 醤油 みりん 削り節 きゃべつ 人参 ひじき マヨネーズ バナナ	519 23.9 23.8	
22	木	牛乳 クラッカー	ふりかけごはん かんきつ 冬瓜の味噌汁 鮭のごま焼き 空豆 じゃが芋の甘味噌だれ	★ プチパン 野菜ジュース	米 ふりかけ 冬瓜 もやし わかめ 味噌 鮭 醤油 ごま 油 じゃが芋 オリーブ油 砂糖 空豆 かんきつ プチパン 野菜ジュース	516 19.6 13.5	
23	金	麦茶 せんべい	スパゲッティーミートソース のむヨーグルト ごぼうとハムの醤油マヨ メロン	★ 大学芋 麦茶	スパゲッティー 豚ひき肉 玉葱 人参 ビーマン マッシュルーム ケチャップ のむヨーグルト ハム 切り牛蒡 きゅうり マヨネーズ 醤油 ごま メロン さつま芋	512 16.4 9.2	
24	土	麦茶 クラッカー	焼肉丼 具だくさん味噌汁 ゼリー	★ ゆかりおにぎり 野菜ジュース	米 豚肉 焼き肉のたれ 玉葱 きゃべつ ビーマン 油 大根 人参 椎茸 豆腐 味噌 ゼリー ゆかり 野菜ジュース	529 14.1 9.6	
26	月	牛乳 ふかしいも	ごはん 麩の清汁 サクサクチキン スティック野菜 かんきつ	★ 人参ちぢみ 豆乳	米 白玉麩 わかめ 葱 醤油 鶏肉 マヨネーズ コーンフレーク 人参 大根 オクラ きゅうり 味噌 ごま かんきつ 小麦粉 分葱 チーズ ごま油 豆乳	583 23.2 23.8	
27	火	のむヨーグルト せんべい	ふりかけごはん 絹さやの味噌汁 鯨の甘辛ソースがけ 切干大根煮 メロン	★ シュガートースト 牛乳	米 ふりかけ さやえんどう 大根 人参 味噌 鯨 油 砂糖 醤油 片栗粉 切干大根 切り昆布 竹輪 干し椎茸 メロン 食パン マーガリン グラニュー糖 牛乳	524 23.1 15.8	
28	水	麦茶 せんべい	カレーライス 青梗菜のスープ 豆腐サラダ バナナ	★ みかん蒸しパン のむヨーグルト	米 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 カレールウ にんにく 油 青梗菜 椎茸 葱 コンソメ 醤油 豆腐 コーン缶 きゅうり マヨネーズ 味噌 バナナ 小麦粉 ベーキングパウダー	516 19.2 8.3	
29	木	牛乳 クラッカー	冷やしおかめうどん 鶏肉のトマトソースがけ ヨーグルト かんきつ	★ 鮭ゆかりごはん 麦茶	うどん 小松菜 かまぼこ 椎茸 油揚げ 砂糖 醤油 みりん 鶏肉 にんにく 油 トマト缶 ケチャップ 玉葱 ミックスベジタブル ヨーグルト かんきつ 米 鮭フレーク	513 22.3 14.2	
30	金	豆乳 バナナ	茄子とじゃが芋の麻婆ごはん もやしのスープ 人参みかんサラダ メロン	★ スイートポテト 牛乳	米 豚ひき肉 じゃが芋 茄子 葱 砂糖 醤油 鶏ガラだし 甜面醬 片栗粉 ごま油 もやし わかめ 豆腐 コンソメ 人参 レモン みかん 缶 オリーブ油 メロン さつま芋 バター	510 17.4 16.5	
今月の平均値					エネルギー 520kcal	たんぱく質 21.0g	脂質 15.2g

食事だより 今年もはじめじめとした梅雨の季節が近づいてきました。この季節は特に食中毒の原因となる細菌が繁殖しやすい時期です。

手洗いをしっかり行い、食品の取り扱いにも十分気をつけていきましょう。



これからが旬 オクラパワー

オクラのねばねばには、便秘の予防・改善に効果があるペクチンや、たんぱく質の吸収を助けるムチンが豊富です。
また、β-カロテン、ビタミンC、食物繊維、カリウム、カルシウムなども含まれています。

6月のカルシウムたっぷりメニューは21日(木)です。

「厚あげ」「ひじき」「しらす」には鉄分・カルシウムたっぷりです。
また味噌汁に入っている「かぶ」は葉にたくさんの栄養があり、カルシウムとビタミンたっぷりです。

季節の食材

さやいんげん さやえんどう
アスパラガス オクラ
パプリカ メロン
あじ いわし
かつお すずき