

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。

○延長保育児は補食としておにぎりと飲み物を提供します。

【予定摂取量】

しか・くま・きりんぐみ

ひ に ち	よ う び	ち ゅ う し ょ く	ご ご の お や つ	は た ら く ち か ら や、 た い お ん に な る し ょ く ひ ん	ち や に く に な る し ょ く ひ ん	か ら だ の ち ょ う し を と の え る し ょ く ひ ん	量 目 録 表
1	も く	ひやしごもくうどん カレーポテト ヨーグルト かんきつ	★ うめかつおおにぎり むぎちや	うどん じゃがいも こめ	あぶらあげ ベーコン ヨーグルト けずりぶし	ほししいたけ しめじ こまつな にんじん たまねぎ かんきつ うめびしお	519 16.6 12.1
2	き ん	やきにくどん とうふとレタスのみそしる もやしのナムル バナナ	★ しんじゃがバター とうにゅう	こめ あぶら じゃがいも バター	ぶたにく とうふ とうにゅう	たまねぎ きやべつ ピーマン レタス にんじん もやし にら バナナ	527 15.8 24.3
3	ど	トマトがげごはん わかめコーンスープ ゼリー	★ さけおにぎり やさしいジュース	こめ あぶら ごま	ぶたひきにく さけフレーク	たまねぎ きやべつ ピーマン セロリ トマト ケチャップ だいこん わかめ	540 14.3 8.6
5	げ つ	ごはん かんきつ わかめのすましじる ぶたにくとだいちのみそいため ゆでやさしい ドレッシングそえ	★ ラーメン ミルミル	こめ あぶら ちゅうかめん	ぶたにく だいち なると やきぶた	わかめ ねぎ なめこ たまねぎ ピーマン あかピーマン しょうが きやべつ にんじん	558 25.1 11.4
6	か	ふりかけごはん なすのみそしる すずきのにつけ かわりきんぴら バナナ	★ ジャムサンド とうにゅう	こめ あぶら しょくパン	あぶらあげ すずき とうにゅう	ふりかけ なす たまねぎ さやいんげん しょうが ごぼう にんじん いとこ んにやく たけのこ	516 22.0 11.5
7	す い	かぼちゃとりにくのクリームパスタ のむヨーグルト フレンチサラダ かんきつ	★ ゆかりえだまめごはん むぎちや	スパゲッティ こむぎこ かぼちゃ こめ	とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ マッシュルーム きやべつ きゅうり かんきつ えだまめ	594 22.1 14.6
8	も く	ふりかけごはん みそワタンスープ かじきのしおこうじやき ポテトサラダ メロン	★ ブルーベリー カップケーキ むぎちや	こめ じゃがいも こむぎこ グラニューとう	ぶたにく かじきまぐろ チーズ たまご	ふりかけ だいこん もやし ちんげんさい にんじん コーン メロン ブルーベリー	514 19.4 14.4
9	き ん	カレーライス わかめスープ トマトのしおこんぶあえ バナナ	★ ぎょうざのかわピザ とうにゅう	こめ じゃがいも あぶら ごまあぶら	ぶたにく ウインナー チーズ	たまねぎ にんじん にんにく わかめ ねぎ トマト コーン きゅうり バナナ	545 23.5 14.9
10	ど	とりどん ぐだくさんみそしる ゼリー	★ ふがし やさしいジュース	こめ あぶら じゃがいも くるぎとう	とりにく こおりどうふ	たまねぎ みずな しいたけ だいこん にんじん ゼリー やさしいジュース	506 16.7 13.0
12	げ つ	ゆかりごはん だいこんのみそしる かつおのあまからだれ ちくわサラダ かんきつ	おかし ブルー のむヨーグルト	こめ おかし	かつお ちくわ のむヨーグルト	ゆかり だいこん まいたけ ねぎ しょうが こまつな きやべつ にんじん たまねぎ	550 23.3 6.9
13	か	ひやしきつねうどん さつまいもとぶたにくいため ヨーグルト バナナ	★ おかかおにぎり むぎちや	うどん さつまいも バター こめ	あぶらあげ ぶたにく ヨーグルト けずりぶし	にんじん ほうれんそう ねぎ しょうが バナナ	534 21.5 8.9
14	す い	ハヤシライス きやべつのスープ ごぼうとツナサラダ かんきつ	★ ココアむしパン ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ バター	ぶたにく ツナ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト ケチャップ きやべつ コーン ごぼう	550 22.0 16.9
15	も く	ロールパン さつまいもスープ さけのカレーやき はるさめサラダ バナナ	★ スイートパンプキン とうにゅう	ロールパン さつまいも オリーブゆ かぼちゃ	ハム さけ なまクリーム とうにゅう	にんじん パセリ きゅうり バナナ レーズン	561 23.4 19.1
16	き ん	ゆかりごはん かんきつ なるとのすましじる とりにくのごまみそやき おくらのおかかマヨあえ	★ フルーツサンド むぎちや	こめ しょくパン	なると とりにく けずりぶし なまクリーム	ゆかり にんじん わかめ しょうが おくら かんきつ みかん	545 20.1 19.7

17	ど	ぶたにくどん とうふともやしのみそしる さつまいとひじきに ゼリー	★ みそやきおにぎり やさいジュース	こめ あぶら オリーブゆ さつまいも	ぶたにく とうふ	きやべつ たまねぎ しいたけ もやし ひじき ゼリー やさいジュース	567 18.0 4.7
19	げつ	ごましおごはん パナナ かぼちゃのみそしる さばのみりんやき きゅうりのちゅうかあえ	★ やきうどん ジョア	こめ かぼちゃ ごまあぶら うどん	あぶらあげ さば ベーコン けずりぶし	だいこん にんじん しょうが きゅうり アスパラ パナナ ピーマン たまねぎ	523 22.9 15.4
20	か	すきやきどん みずなのすましじる もやしのナムル かんきつ	★ ポテトたこやきふう ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも	ぶたにく とうふ ほしえび ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん しいたけ しらたき みずな たまねぎ もやし なら かんきつ きやべつ	520 21.3 20.6
21	すい	ごはん かぶのみそしる あつあげチャンプルーふう ひじきサラダ パナナ	★ パリパリしらすピザ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら ぎょうざかわ	ぶたひきにく あつあげ けずりぶし しらす	かぶ たまねぎ わかめ ピーマン あかピーマン にんにく きやべつ にんじん ひじき	566 23.6 22.5
22	もく	ふりかけごはん かんきつ とうがのみそしる さけのごまやき そらまめ じゃがいものあまみそだれ	★ プチパン やさいジュース	こめ じゃがいも プチパン	さけ みそ	ふりかけ とうがん もやし わかめ しょうが そらまめ かんきつ やさいジュース	520 20.3 11.4
23	きん	スパゲッティーミートソース のむヨーグルト ごぼうとハムのしょうゆマヨ メロン	★ だいがくいも むぎちや	スパゲッティ さつまいも あぶら くろぎとう	ぶたひきにく のむヨーグルト ハム	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム ケチャップ ごぼう きゅうり たまねぎ	553 19.2 13.0
24	ど	やきにくどん ぐだくさんみそしる ゼリー	★ ゆかりおにぎり やさいジュース	こめ あぶら	ぶたにく とうふ	たまねぎ きやべつ ピーマン だいこん にんじん しいたけ ゼリー ゆかり	544 15.9 10.3
26	げつ	ごはん ふのすましじる サクサクチキン スティックやさい かんきつ	★ にんじんちぢみ とうにゅう	こめ ごま こむぎこ ごまあぶら	とりにく みそ たまご チーズ	わかめ ねぎ にんじん だいこん おくら きゅうり かんきつ わけぎ	613 23.8 24.0
27	か	ふりかけごはん きぬさやのみそしる あじのあまからソース きりぼしだいこんに メロン	★ シュガートースト ぎゅうにゅう	こめ あぶら しょうパン マーガリン	あじ ちくわ ぎゅうにゅう	さやえんどう だいこん にんじん きりぼしだいこ ん きぎみこんぶ ほししいたけ メロン	558 21.2 18.7
28	すい	カレーライス ちんげんさいスープ とうふサラダ バナナ	★ みかんむしパン のむヨーグルト	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ	ぶたにく とうふ のむヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく ちんげんさい しいたけ ねぎ コーン きゅうり	576 22.3 10.4
29	もく	ひやしおかめうどん とりにくのトマトソースがけ ヨーグルト かんきつ	★ さけゆかりごはん むぎちや	うどん こめ	かまぼこ とりにく ヨーグルト さけフレーク	こまつな しいたけ にんにく トマト ケチャップ ミックスベジタブル	542 23.7 14.0
30	きん	じゃがいもとなすのマーボーごはん もやしスープ にんじんみかんサラダ メロン	★ スイートポテト ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら オリーブゆ さつまいも	ぶたひきにく とうふ ぎゅうにゅう	なす ねぎ もやし わかめ にんじん レモン みかん メロン	527 16.9 15.6
		今月の平均値	エネルギー 546kcal	たんぱく質 21.3g	脂質 15.5g		

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。



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