令和８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とのえるしょくひん	熱量（kcal） たんぱく質 脂質（g）12
1	げつ	ふりかけごはん ごもくみそしる とりつくねふう きりぼしだいこんに　かんきつ	★ スイートトースト のむヨーグルト	こめ　さとう かたくりこ しょくパン マーガリン	あぶらあげ とりひきにく みそ　ちくわ きなこ	かぼちゃ　なす　こまつな しめじ　たまねぎ　ピーマン　しょうが　きりぼしだいこん　こんぶ　にんじん	580 23.9 16.8
2	か	クロワッサン　　バナナ ぐだくさんスープ さわらのチーズふうみ ウインナーとやさいのソテー	★ ひじきごはん むぎちゃ	クロワッサン こむぎこ あぶら　こめ ノンエッグマヨ	さわら チーズ ウインナー とりひきにく	かぶ　たまねぎ　にんじん えのき　キャベツ　コーン かん　いんげん　ひじき ほししいたけ　バナナ	554 21.7 17.0
3	すい	マーボーどうふどん ちんげんさいのスープ もやしのナムル かんきつ	★ さつまいもの しおポテト ぎゅうにゅう	こめ　さとう かたくりこ あぶら　ごま さつまいも	ぶたひきにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ　ピーマン ちんげんさい　たまねぎ しいたけ　もやし　にら かんきつ	527 19.2 21.3
4	もく	ごましおごはん ぐだくさんみそしる とりにくのマーマレードやき カレーポテト　　メロン	★ ホットケーキ ぎゅうにゅう	こめ　ごま じゃがいも さとうバター むしパンこ	とりにく ベーコン だっしふんにゅう なまクリーム	かぶ　にんじん　こまつな しめじ　マーマレード しょうが　たまねぎ メロン	582 22.2 23.2
5	きん	ごはん だいこんとわかめのすましじる ぶたにくのあまみそいために かぼちゃサラダ　　バナナ	フォー ※災害備蓄のフォーです むぎちゃ	こめ　さとう あぶら マヨネーズ フォー	ぶたにく みそ	だいこん　えのき　わかめ たまねぎ　かぼちゃ　にんじん　きゅうり　ねぎ きくらげ　ちんげんさい	539 16.4 19.4
6	ど	さけピラフ ぐだくさんポトフ ブロッコリーサラダ ヨーグルト	★ ジャムサンド やさいジュース	こめ　バター じゃがいも さとう しょくパン	さけフレーク ウインナー	コーンかん　たまねぎ だいこん　にんじん ブロッコリー いちごジャム	529 16.3 11.9
8	げつ	わかめごはん かぶのみそしる ミートローフ コールスローサラダ　　かんきつ	★ くろむしパン ぎゅうにゅう	こめ パンこ むしパンこ	あぶらあげ みそ ぶたひきにく ぎゅうにゅう	たきこみわかめ　かぶ えのき　たまねぎ　にんじん　ケチャップ　キャベツ きゅうり　コーンかん	505 20.5 17.1
9	か	ごはん キャベツとこまつなのみそしる すどり ごましおかぼちゃ　　バナナ	★ マカロニの カレーいため ぎゅうにゅう	こめ　さとう かたくりこ あぶら　ごま マカロニ	みそ とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ　こまつな　しめじ　にんにく　しょうが たまねぎ　にんじん　ピーマン　しいたけ　かぼちゃ	504 18.1 16.3
10	すい	すきやきふうどん さつまいものみそしる いんげんとちくわのあえもの メロン	プチパン のむヨーグルト	こめ　さとう しらたき あぶら　ごま さつまいも	ぶたにく みそ ちくわ のむヨーグルト	ねぎ　にんじん　しいたけ だいこん　いんげん きゅうり　キャベツ メロン	576 24.2 13.7
11	もく	きつねうどん にくじゃがしおこうじに ヨーグルト	★ さけゆかりおにぎり むぎちゃ	うどん さとう　ごま じゃがいも こめ	あぶらあげ とりにく さけフレーク ヨーグルト	こまつな たまねぎ にんじん	527 22.9 16.9
12	きん	ごはん　　バナナ とうふとだいこんのすましじる サバのみそやき ごぼうとひじきのきんぴら	★ フルーツサンド ぎゅうにゅう	こめ さとう ごまあぶら しょくパン	とうふ　さば みそ なまクリーム ぎゅうにゅう	だいこん　なめこ しょうが　ごぼう にんじん　ひじき　バナナ みかんかん	539 21.2 16.7
13	ど	とりどん じゃがいものみそしる かんきつ	★ メープルふうトースト ぎゅうにゅう	こめ　さとう あぶら じゃがいも しょくパン	とりにく こうやどうふ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん しいたけ　いんげん かんきつ	550 19.8 22.4
15	げつ	あじのかばやきどん なすのみそしる キャベツのにびたし かんきつ	★ おからいり バナナレーズンケーキ ぎゅうにゅう	こめ　あぶら かたくりこ むしパンこ バター	あじ　みそ あぶらあげ しらす たまごおから	しょうが　なす　たまねぎ オクラ　キャベツ にんじん　いんげん バナナ　レーズン　レモン	557 23.7 19.2
16	か	スパゲティーミートソース のむヨーグルト スナップえんどうサラダ バナナ	★ ざっこくごはん むぎちゃ	スパゲティー オリーブゆ こめ　さとう ざっこく	ぶたひきにく のむヨーグルト	たまねぎ　にんじん ピーマン　マッシュルーム ケチャップ　スナップえんどう　きゅうり　ひじき	524 18.4 11.5

17	すい	ゆかりごはん　かんきつ かぼちゃのみそしる とりにくのあまからに ツナとはるさめのなんばんあえ	★ ジャージャーめん むぎちゃ	こめ　さとう あぶら　ごま はるさめ ちゅうかめん	みそ とりにく ツナかん ぶたひきにく	かぼちゃ　だいこん　しめじ　たまねぎ　こまつな にんじん　ねぎ　もやし きゅうり　かんきつ	528 25.1 18.5
18	もく	カレーライス わかめスープ だいこんとみつばのﾊﾟﾘﾊﾟﾘサラダ バナナ	 プチパン やさいジュース	こめ　あぶら じゃがいも さとう コーンフレーク	ぶたにく しらす	たまねぎ　にんじん にんにく　わかめ　ねぎ かぶ　きりぼしだいこん コーンかん　みつばバナナ	545 17.6 13.2
19	きん	ごはん なめこのみそしる さけのみりんやき ひじきのにつけ　かんきつ	★ いちごババロア ウエハース むぎちゃ	こめ さとう あぶら ウエハース	みそ さけ ちくわ	なめこ　だいこん　たまねぎ　しょうが　ひじき にんじん　しいたけ かんきつ	515 19.0 12.7
20	ど	そぼろどん ぐだくさんポトフ ヨーグルト	★ シュガートースト やさいジュース	こめ　さとう あぶら じゃがいも しょくパン	ぶたひきにく ウインナー	いんげん　たまねぎ だいこん　にんじん	624 22.5 23.0
22	げつ	ごはん ごもくみそしる チキンビーンズ ブロッコリーサラダ　かんきつ	★ かんたんマドレーヌ ぎゅうにゅう	こめ　さとう じゃがいも あぶら むしパンこ	あぶらあげ みそ とりにく たまご	キャベツ　だいこん　もやし　しめじ　たまねぎ　にんじん　トマトかん　ケチャップ　ブロッコリー	552 20.4 20.5
23	か	わふうマーボーはるさめどん ちんげんさいのみそしる オクラのおかかあえ メロン	★ ウインナーはるまき のむヨーグルト	こめ　あぶら はるさめ ごまあぶら はるまきのかわ	ぶたひきにく みそ　チーズ ウインナー けずりぶし	にんじん　ねぎ　ピーマン にんにく　しょうが ちんげんさい　たまねぎ かぶ　オクラ　きゅうり	505 19.4 18.5
24	すい	にくうどん おかずだいがくいも ヨーグルト	★ しらすわかめおにぎり むぎちゃ	うどん　こめ さつまいも さとう　ごま かたくりこ	ぶたにく しらす ヨーグルト	にんじん　こまつな ねぎ　たきこみわかめ	566 20.7 15.5
25	もく	ごはん　バナナ とうふといんげんのみそしる かじきのチーズむしやき こまつなとキャベツしょうゆマヨあえ	★ ナポリタン ぎゅうにゅう	こめ　さとう あぶら　ごま マヨネーズ スパゲティー	とうふ　みそ かじき チーズ ベーコン	いんげん　だいこん　わかめ　しょうが　こまつな キャベツ　にんじん　たまねぎ　ピーマン　ケチャップ	522 22.4 19.2
26	きん	ふりかけごはん キャベツのスープ とりのからあげ ごぼうサラダ　かんきつ	★ しんじゃがバター ぎゅうにゅう	こめ　あぶら かたくりこ じゃがいも バター	とりにく ぎゅうにゅう	キャベツ　たまねぎ にんじん　しょうが ごぼう　きゅうり コーンかん　かんきつ	528 19.2 21.7
27	ど	やきにくどん ぐだくさんスープ かんきつ	★ ジャムむしパン ぎゅうにゅう	こめ　さとう あぶら じゃがいも むしパンこ	ぶたにく ぎゅうにゅう	キャベツ　たまねぎ ピーマン　だいこん コーンかん　にんじん かんきつ　いちごジャム	494 20.1 15.7
29	げつ	ごはん　メロン ちんげんさいのみそしる いわしのあまからに ブロッコリーのおかかあえ	★ セサミトースト ぎゅうにゅう	こめ　さとう しょくパン ごま マーガリン	あぶらあげ みそ　いわし けずりぶし ぎゅうにゅう	ちんげんさい　にんじん しめじ　しょうが ブロッコリー　だいこん メロン	540 22.5 18.5
30	か	キーマカレーライス アスパラスープ ひじきサラダ かんきつ	★ ふがし のむヨーグルト	こめ　あぶら じゃがいも さとう　ふ マヨネーズ	ぶたひきにく ツナかん のむヨーグルト	たまねぎ　にんじん にんにく　アスパラ　かぶ コーンかん　えのき ひじき　キャベツ　きゅうり	546 19.1 16.9
今月の平均値　エネルギー　533kcal　たんぱく質　20.7g　脂質　17.4g							

食事だより

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。
またこの時期は食中毒に注意しましょう。
しっかり加熱、できたらすぐ食べる、冷蔵庫で保存するなど、
食品管理に気をつけましょう。
※5日(金)おやつに災害備蓄のフォーを食べます。

今月は『乾物』についてご紹介します

乾物は大きく分けると、海藻類、野菜類、きのこ類、豆・豆製品、麺類などに分けられます。
長期保存のため食材を乾燥させて水分を抜きますが、それによりうま味や栄養成分が凝縮されます。生の状態よりも栄養価が高くなります。ミネラル・ビタミン・食物繊維が豊富です。
少量だけでも栄養バランスが改善されるといわれていますので、サラダにひじきを、スープに乾燥野菜を入れるなど、普段の料理にぜひ使ってみてください。