6月 給食だより

令和 6年度

日	曜日	１０時	おかず	３時	主な食材料 赤の食品 <血や筋肉をつくる>	緑の食品 <からだの調子を良くする>	黄色の食品 <力や体温のもとになる>	エネルギー 未満児	エネルギー 以上児	タンパク質 未満児	タンパク質 以上児	脂質 未満児	脂質 以上児	塩分 未満児	塩分 以上児
1	土	アンパンマンジュース	牛乳 ジャムパン												
3	月	ヤクルト ビスケット	厚揚げのみそ炒め たまごサラダ オレンジ	麦茶 ★じゃこトースト	豚肉・厚揚げ・卵・じゃこ	たけのこ・しいたけ・人参・大根 ブロッコリー・キャベツ・オレンジ	ご飯・食パン	550	603	18.0	21.8	24.1	29.6	1.6	2.0
4	火	オレンジジュース クラッカー	おろしハンバーグ ブロッコリーサラダ スイカ	麦茶 ★フライドポテト	豚肉・鶏肉・豆腐・卵・ちくわ	玉ねぎ・大根・ブロッコリー・人参・もやし トマト・スイカ	ご飯・長いも・じゃが芋	577	611	20.0	23.6	22.2	25.6	0.8	1.1
5	水	牛乳 ビスコ	ふくさたまご 中華サラダ 味噌汁・グレープフルーツ	麦茶 ★焼きそば	豚肉・豆腐・卵・鶏肉・油揚げ ベーコン	玉ねぎ・人参・しいたけ・たけのこ・枝豆 きゅうり・キャベツ・トマト・小松菜 グレープフルーツ・もやし	ご飯・焼きそば麺	511	527	23.1	24.6	16.8	16.2	3.0	3.6
6	木	牛乳 せんべい	鮭のポテト焼き フレンチサラダ パイン	麦茶 ★ドーナツ	さけ・わかめ・卵	レタス・もやし・人参・きゅうり・パイン	ご飯・じゃが芋・ミックス粉 コーン缶	541	572	18.3	18.6	24.1	25.1	1.7	2.0
7	金	野菜ジュース えびせんべい	チキンカレー フルーツサラダ キャンディーチーズ	麦茶 今川焼き	鶏肉・チーズ	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・みかん缶 パイン缶・バナナ	ご飯・じゃが芋	563	575	13.5	16.5	16.4	18.9	2.0	2.4
8	土	アンパンマンジュース	麦茶 おかかおにぎり												
10	月	ヤクルト リッツ	豚肉と野菜の甘煮 かぶの浅漬け オレンジ	牛乳 ★ラスク	豚肉・油揚げ・かにかま・牛乳	たけのこ・人参・しいたけ・大根 グリーンピース・かぶ・きゅうり・キャベツ オレンジ	ご飯・里芋・食パン	593	620	17.2	18.8	24.8	28.4	1.9	2.3
11	火	牛乳 マンナ	肉団子の酢豚風 ポテトサラダ グレープフルーツ	麦茶 ★ヨーグルトあえ	肉団子・ヨーグルト	人参・玉ねぎ・ピーマン・たけのこ きくらげ・キャベツ・きゅうり・グレープフルーツ バナナ・パイン・みかん缶	ご飯・じゃが芋・コーン缶	558	597	14.6	14.0	21.2	21.0	1.0	1.1
12	水	リンゴジュース せんべい	親子丼 コーンサラダ パイン	麦茶 ★ミートペンネ	鶏肉・卵・豚肉・チーズ	玉ねぎ・しいたけ・ほうれん草・人参 ブロッコリー・もやし・パイン	ご飯・マカロニ・コーン缶	550	582	20.0	25.0	20.1	22.9	3.0	3.6
13	木	ヨーグルジョイ せんべい	カレイの竜田揚げ 春雨サラダ メロン	牛乳 ★みそ蒸しまん	カレイ・ハム・牛乳・卵	人参・キャベツ・きゅうり・メロン	ご飯・春雨・ミックス粉	575	545	19.1	20.8	15.1	15.8	1.3	1.6
14	金	牛乳 ビスケット	バターロール・コーンブレット コンソメスープ・ミニオムレツ 栄養サラダ・オレンジ	牛乳 メロンゼリー とんがりコーン	ベーコン・オムレツ・ひじき・ツナ 牛乳	チンゲン菜・玉ねぎ・キャベツ・人参 オレンジ	バターロール・コーンブレット じゃが芋・コーン缶	470	544	17.1	19.1	21.8	23.3	3.9	5.0
15	土	アンパンマンジュース	牛乳 ピザパン												
17	月	ヤクルト えびせんべい	あんかけ丼 マセドアンサラダ スイカ	牛乳 シュークリーム	豚肉・チーズ・牛乳 ミックスビーンズ	玉ねぎ・人参・しいたけ・小松菜 きゅうり・スイカ	ご飯・春雨・じゃが芋	570	600	15.5	17.7	23.2	26.6	1.5	1.7
18	火	パインジュース せんべい	鶏のトマトソース 三色なます オレンジ	牛乳 ★エッグトースト	鶏肉・かにかま・牛乳・卵・チーズ	しめじ・玉ねぎ・大根・キャベツ・きゅうり 人参・オレンジ	ご飯・食パン	555	580	22.7	27.0	19.3	22.6	1.2	1.5
19	水	牛乳 ビスコ	豆腐の五目煮 ツナサラダ グレープフルーツ	麦茶 ★そうめん	豆腐・えび・豚肉・なると・ツナ 油揚げ・かにかま	たけのこ・人参・いんげん・きくらげ きゅうり・キャベツ・バナナ・ほうれん草	ご飯・そうめん	553	584	22.2	23.7	21.2	21.7	3.7	4.4
20	木	ぶどうジュース リッツ	サワラの西京焼き ビビンバサラダ バナナ	牛乳 焼きさつまいも	サワラ・豚肉・牛乳	ほうれん草・もやし・人参・グレープフルーツ	ご飯・さつまいも	500	520	18.8	22.3	14.7	15.7	1.0	1.1
21	金	牛乳 ビスケット	ポークカレー ごぼうサラダ オレンジ	ジョア せんべい	豚肉・ジョア	玉ねぎ・人参・ごぼう・キャベツ・きゅうり パプリカ・オレンジ	ご飯・じゃが芋	611	646	16.9	15.8	24.5	25.5	2.3	2.6
22	土	アンパンマンジュース	麦茶 さけおにぎり												
24	月	ヤクルト せんべい	筑前煮 トマトサラダ オレンジ	コーンフレーク	鶏肉・ハム・牛乳	ごぼう・しいたけ・れんこん・人参・大根 たけのこ・グリーンピース・トマト・もやし ブロッコリー・オレンジ	ご飯・里芋・こんにゃく	506	537	19.0	22.7	13.5	16.9	1.2	1.6
25	火	牛乳 ビスケット	トントン丼 いそべ和え スイカ	麦茶 ★お好み焼き	豚肉・豆腐・卵・桜えび	玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ・小松菜 ほうれん草・もやし・スイカ・キャベツ	ご飯・しらたき・ミックス粉・長いも	622	674	21.6	22.5	31.0	33.4	2.2	2.6
26	水	やさいジュース えびせん	タラのフライ わかめサラダ メロン	★カルピスポンチ リッツ	タラ・卵・わかめ	もやし・トマト・きゅうり・ブロッコリー・人参 メロン・みかん缶・パイン缶・バナナ	ご飯	542	574	16.3	19.9	12.7	15.2	1.6	1.8
27	木	牛乳 せんべい	とりのマヨ焼き ハムサラダ パイン	麦茶 ★バナナケーキ	鶏肉・牛乳・卵	キャベツ・きゅうり・人参・もやし・パイン バナナ	ご飯・ミックス粉	554	572	22.7	23.9	20.7	19.2	1.5	1.6
28	金	りんごジュース クラッカー	たまご・ウインナーサンド ほうれん草スープ バナナ	牛乳 マスカットゼリー ねじりあげ	卵・ウインナー・ベーコン・豆乳・牛乳	きゅうり・チンゲン菜・人参・玉ねぎ バナナ	バターロール・コーン缶	554	558	14.7	17.0	23.9	26.9	2.9	3.7
29	土	アンパンマンジュース	牛乳 ツナパン												

今月から（9/30まで）お弁当は温めません。

お弁当箱のふたに水滴がつくと、ご飯の痛みの原因になります。お弁当は朝炊いたご飯を冷ましてから、ふたをして持たせてください。

◆給食栄養目標量
未満児→530kcal
以上児→560kcal

◆今月のエネルギー平均値
未満児→553kcal
以上児→581kcal

※ 10時のおやつは0、1、2歳児。お昼の副食と3時のおやつは全員です。
★印・・・手作りおやつです
都合により、献立や材料の変更することがあります。ご了承ください。

桜ヶ丘保育園