



# 令和5年 6月 献立表



✿献立は都合により変更する場合があります。

※のついているところは、アレルギーを含むお菓子を使用することもあります。

亀井野保育園

日付	曜日	午前おやつ	普通食 昼食	午後 おやつ	栄養量								炭水化物 脂質  (力になる 黄の食品)	たんぱく質  (血になる 赤の食品)	ビタミン  (体を整える 緑の食品)	アレルギー						
					熱量(kcal)		蛋白質(g)		脂質(g)		塩分(g)					卵	乳糖	魚貝類 甲殻類 魚卵	山いも	キウイ フルーツ	くるみ アーモンド ピーナッツ	
					幼児	乳児	幼児	乳児	幼児	乳児	幼児	乳児										
1	木	ぎゅうにゅう おかし	ツナサラダうどん にくだんごスープ	ぎゅうにゅう フライドポテト	413	330	15.6	12.5	14.6	11.7	3.0	2.5	うどん	ツナ とり ひきにく	レタス		○	○				
2	金	ぎゅうにゅう おかし	とりのねぎしおやき サラダな コールスローサラダ みそしる	ぎゅうにゅう 0~2歳シュガートースト 3歳~ココアトースト	457	365	21.0	16.7	14.3	11.5	2.6	2.0	ごはん	とりにく	きやべつ		○					
3	17 土	むぎちや おかし	ピビンバどんぶり はるさめスープ	むぎちや おかし フルーツ	360	280	14.4	11.4	7.5	5.4	1.0	0.8	ごはん	ぶたにく	ほうれんそう			※				
	19 月	ぎゅうにゅう おかし	とりのねぎしおやき サラダな コールスローサラダ みそしる	ぎゅうにゅう 0~2歳シュガートースト 3歳~ココアトースト	460	365	16.1	12.4	11.7	9.3	2.5	1.9	ごはん	とりにく	きやべつ		○					
6	20 火	ぎゅうにゅう おかし	みそらーめん きりぼしだいこんのごまずあえ マスカットラッシー	0歳むぎちや 1歳~ぎゅうにゅう じゃこチャーハン	430	345	14.0	11.3	7.4	6.0	1.6	1.3	らーめん	ぶたにく	きりぼし だいこん		○	○				
7	21 水	ぎゅうにゅう おかし	さけとじゃがいものソテー ひじきのにもの みそしる	0~2歳ラッシー おかし 3歳~むぎちや ヨーグルト おかし	460	366	18.5	14.8	12.6	10.1	1.2	1.0	ごはん	さけ	きやべつ		○	○				
8	22 木	ぎゅうにゅう おかし	みそかつ ゆでやさい ミントマト すましじる	むぎちや みずようかん	416	332	13.7	11.0	11.8	9.4	1.6	1.3	ごはん	ぶたにく	トマト		0.1 歳 ○					
9	23 金	ぎゅうにゅう おかし	ぎゅうにゅう ツナサンド ジャーマンポテト ミネストローネ	むぎちや なめこおむぎめん	535	428	16.7	13.4	26.6	21.3	1.9	1.5	しょく パン	ベーコン	たまねぎ		○	○				
10	24 土	むぎちや おかし	とりしおうどん ポテトサラダ	むぎちや おかし フルーツ	388	310	13.6	11.0	11.4	9.1	3.1	2.5	うどん	とりにく	もやし			※				
12	26 月	ぎゅうにゅう おかし	わかめごはん まつかぜやき はるさめサラダ みそしる	ぎゅうにゅう パパロア	440	354	19.2	15.3	10.2	8.2	3.3	2.6	ごはん	とり ひきにく	ほうれんそう		○					
			にくじゃが きやべつとりのナムル みそしる	おたのしみメニュー	390	310	12.0	9.4	7.2	5.7	2.4	1.9	ごはん	ぶたにく	きやべつ		○	○				
13	27 火	ぎゅうにゅう おかし	さばのうめみそやき ほうれんそうのおかかポンずあえ けんちんじる	13日ぎゅうにゅう あげそらまめ 27日 おたのしみメニュー	430	343	21.1	17.0	11.0	88.0	1.9	1.5	ごはん	さば	だいこん		○	○				
14	28 水	ぎゅうにゅう おかし	チキンカレー ズッキーニとベーコンのソテー ラッシー	14日ぎゅうにゅう ポパイむしパン 28日 おたのしみメニュー	643	514	18.5	14.8	19.6	15.7	2.5	2.0	ごはん	とりにく	ズッキーニ		○					
15	29 木	ぎゅうにゅう おかし	チンジャオロース スパゲッティサラダ みそしる	15日ぎゅうにゅう サンドイッチ 29日 おたのしみメニュー	497	390	13.0	10.3	15.5	11.8	1.6	1.3	ごはん	ぎゅうにく	ピーマン		○					
16	30 金	ぎゅうにゅう おかし	ツナサラダうどん にくだんごスープ	ぎゅうにゅう みそやきおにぎり	413	330	15.6	12.5	14.6	11.7	3.0	2.5	うどん	ツナ とり ひきにく	レタス		○	○				
			おたのしみメニュー	おたのしみメニュー	430	342	11.0	8.7	21.6	17.3	1.5	1.2	やきそば めん	ぶたにく	トマト	※	※	※	※	※	※	※
誕生会	5 月	ぎゅうにゅう おかし	とうもろこしごはん コロッケ サラダな オクラとトマトのサラダ みそしる	むぎちや あじさいゼリー	430	342	11.0	8.7	21.6	17.3	1.5	1.2	ごはん	ぶた・ぎゅう ひきにく	おくら		0.1 歳 ○					



今年もやってきました☆ 6月26日~30日はこども祭りです！  
給食の先生も、一生懸命腕を振るって たのしい給食・おやつを作ります☆  
メニューは当日までのお楽しみ。お祭りといえば！の食べ物が盛りだくさんです。  
みんなで楽しく過ごしましょう！

