

日	曜日	未満児おやつ	給食 こんだて	給食の主な材料と はたらき			エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 [g]	3時おやつ	
				赤のたべもの 体をつくる	黄色のたべもの 力や体温になる	緑のたべもの 体の調子をととのえる						
1	木	お茶 せんべい	焼きそば 牛乳 豆腐とわかめのスープ	ふたもも 生乳 乾燥わかめ 豆腐	中華めん 植物油	キャベツ りょくとうもやし たまねぎ にんじん えのきだけ	341	14.8	9.5	2.1	☆★いちごフルーチェ	
2	金	お茶 ウエハース	ごはん 牛乳 肉じゃが ☆昆布とツナのあえもの	生乳 ふたもも まぐろ缶 話 りりりこんぶ	こめ おおむぎ 植物油 じゃがいも しらすたき 砂糖	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ りょくとうもやし こまつな	362	14.1	9.3	1.0	☆スティックチーズ ・ムーンライト	
3	土		6月は食育月間。また6月4日の「むし歯予防デー」にちなんで、◎マークはかみごたえのある食材を使ったかみかみメニュー、☆マークはカルシウムを多く含む食品を使った「カルシウムメニュー」を提供します。食べ物の紹介や、噛むことの大切さについて、伝えていけたらと思います。									
4	日		土曜保育・給食は園で用意します。									
5	月	お茶 ビスケット	◆花の日礼拝◆ 三色そばろ餅 牛乳 花の白すまし汁	とりひき肉 凍り豆腐 生乳 豆腐 乾燥わかめ	こめ おおむぎ 砂糖	にんじん こまつな だいこん えのきだけ	358	14.4	9.0	1.3	☆◎★きなこ揚げパン	
6	火	お茶 チーズ	◆花の日訪問◆ 花の白カレー 牛乳 ◎野菜の甘酢あえ	ふたもも 生乳	こめ おおむぎ じゃがいも 植物油 砂糖 カレー粉	たまねぎ にんじん キャベツ りょくとうもやし きゅうり	421	14.1	12.0	1.8	☆★カルビスボンチ	
7	水	お茶 スティックゼリー	セルフホットドッグ(コッペパン ウインナー せん切りキャベツ) 牛乳 ワンタンスープ	生乳 ソーセージ ふたひき肉	コッペパン 植物油 しゅうまいの皮	キャベツ はくさい にんじん にら 生しいたけ	369	15.9	18.2	2.4	☆★わかめおにぎり	
8	木	お茶 ウエハース	ごはん 牛乳 ☆さけのごまみそ焼き ◎とりごぼろ汁	生乳 ぎんざけ とりもも 【若鶏肉】 豆腐	こめ おおむぎ 砂糖 植物油 こま じゃがいも しらすたき	にんじん たまねぎ こぼろ えのきだけ	372	18.5	11.4	0.9	・もみじまんじゅう ◎するめ(幼児クラスのみ)	
9	金	お茶 小魚	ちゃんぽん風うどん 牛乳 ◎フライビーンズ	ふたもも 生乳 だいす	うどん 植物油 でん粉 さつまいも 砂糖	キャベツ にんじん りょくとうもやし 根深ねぎ にら	379	14.8	10.7	2.4	・バナナ ・ばかうけ	
10	土		土曜保育・お弁当をお持ちください。									
11	日											
12	月	お茶 ビスケット	ごはん 牛乳 ☆凍り豆腐煮 ☆◎ひじきのサラダ	生乳 とりもも【若鶏肉】 凍り豆腐 ほしひじき 焼き竹輪	こめ おおむぎ しらすたき 砂糖 植物油	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり りょくとうもやし	330	14.1	8.0	1.2	・源氏バイ ☆◎小魚	
13	火	お茶 せんべい	コッペパン 牛乳 カジキとポテのケチャップあえ ◎ポトフ	生乳 めかじき ソーセージ	コッペパン 米粉 でん粉 植物油 じゃがいも	えだまめ キャベツ たまねぎ にんじん だいこん	397	17.4	15.0	2.4	☆★ブルーベリーヨーグルト	
14	水	お茶 ウエハース	ごはん 牛乳 ☆凍り豆腐のオランダ煮 ☆骨太みそ汁	生乳 凍り豆腐 とりもも 【若鶏肉】 生揚げ 乾燥 わかめ	こめ おおむぎ でん粉 植物油 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん 青ピーマン こまつな えのきだけ	379	14.0	11.4	1.2	・スティックパン	
15	木	お茶 小魚	五色ライス(前期) 牛乳 チキンソテー いそかあえ ☆虫歯予防ゼリー	しるさけ 乾燥わかめ 生乳 とりもも【若鶏肉】 あまのり	こめ 植物油 砂糖 米粉 ゼリー	にんにく キャベツ りょくとうもやし こまつな にんじん	419	18.4	13.4	0.9	★しおポテト	
16	金	お茶 スティックゼリー	インド風スパゲティ 牛乳 ☆おかかチーズあえ	ふたもも ソーセージ 生乳 プロセスチーズ 削り節	マカロニ・スパゲッティ 砂糖 植物油	たまねぎ にんじん 青ピーマン にんにく こまつな キャベツ りょくとうもやし	327	14.1	10.1	1.3	☆★お豆腐パンケーキ	
17	土		土曜保育・給食は園で用意します。									
18	日											
19	月	お茶 ウエハース	◆フル開き(ゆり・ひつじ)◆ ツツピラフ 牛乳 五目スープ 青りんごゼリー	まぐろ 缶詰 生乳 とりもも【若鶏肉】	こめ 植物油 ゼリー	たまねぎ にんじん だいこん こまつな 生しいたけ	391	14.4	9.0	1.3	☆◎★ごまラスク	
20	火	お茶 せんべい	◆フル開き(みどり・ぶどう)◆ コッペパン 牛乳 ☆豆乳コーン スープ ☆◎ゴマじゃこサラダ 青りんごゼリー	生乳 ベーコン 豆乳 しらす干し	コッペパン じゃがいも 植物油 でん粉 こま ゼリー	にんじん たまねぎ スイートコーン 缶詰 キャベツ りょくとうもやし きゅうり	384	12.9	11.9	2.2	★きなこバナナ	
21	水	お茶 チーズ	ごはん 牛乳 ☆◎荳わかめの炒め 煮 ◎切り干し大根のごま酢あえ	生乳 くさわかめ とりもも 【若鶏肉】 焼き竹輪 ハム	こめ おおむぎ 植物油 砂糖 こま	にんじん こぼろ しょうが 切干しだいこん キャベツ こまつな	313	12.5	7.5	1.5	・ハニラアイス	
22	木	お茶 スティックゼリー	ごはん 牛乳 さばの香味焼き かみなり汁 オレンジ	生乳 まさば 豆腐	こめ おおむぎ 植物油 じゃがいも	しょうが にんにく だいこん たまねぎ にんじん こぼろ 生しいたけ ハレンシアオレンジ	385	16.9	12.8	1.1	・さつまいもスティック	
23	金	お茶 小魚	しょうゆラーメン 牛乳 ささみの 酢じょうゆあえ ◎ココア豆	生乳 とりささ身【若鶏肉】 だいす	中華めん 砂糖 でん粉 植物油	キャベツ りょくとうもやし きゅうり にんじん	384	18.8	8.8	2.5	・ヤクルト ☆カルシウムせんべい	
24	土		土曜保育・お弁当をお持ちください。									
25	日											
26	月	お茶 ビスケット	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め ◎切り干し大根の煮物	生乳 ふたもも 油揚げ	こめ おおむぎ 植物油 砂糖	しょうが キャベツ りょくとうもやし たまねぎ 切干しだいこん にんじん	343	15.0	10.4	0.6	☆★もちもちチーズパン	
27	火	お茶 せんべい	◎食パン 牛乳 いちごジャム ジャーマンポテト ひき肉と春雨の スープ	生乳 ベーコン とりひき肉	食パン 植物油 じゃがいも 緑豆はるさめ	いちごジャム たまねぎ チンゲンサイ にんじん キャベツ	321	11.7	10.9	1.8	・元氣ヨーグルト ◎きらすあげ	
28	水	お茶 ウエハース	ごはん 牛乳 ☆厚揚げと野菜のそぼろ煮 ゆかりあえ	生乳 生揚げ ふたひき肉	こめ おおむぎ 植物油 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん こぼろ キャベツ りょくとうもやし きゅうり	375	14.1	11.4	1.0	・りんごゼリー ・ハッピースターン	
29	木	お茶 チーズ	☆◎ひじきごはん 牛乳 ☆◎ししゃものからあげ ☆凍り豆腐のみそ汁	ほしひじき ふたひき肉 油揚げ 生乳 からぶと ししゃも 凍り豆腐 乾燥わかめ	こめ 砂糖 でん粉 植物油	にんじん キャベツ たまねぎ えのきだけ	372	15.8	13.9	1.8	★いちごジャムサンド	
30	金	お茶 小魚	しょうゆラーメン 牛乳 ◎パンパン ソー じゃがいもコンソメ煮	生乳 とりささ身【若鶏肉】	中華めん 植物油 砂糖 こま じゃがいも	きゅうり りょくとうもやし にんじん	357	15.1	8.1	2.0	☆のむヨーグルト ◎いもけんぴ	
							給食での栄養素の平均(3歳以上児)	367	15.1	11.0	1.6	

- ◆都合により献立を変更することがあります。おやつについても人数の変動により変更があります。ご了承ください。
- ◆ごはんは押し麦を入れて麦ごはんにしています。
- ◆おやつのお菓子の★(ほしマーク)は、給食室で手作りするおやつです。
- ◆未満児は、内臓の働きや咀嚼力などがまだ未熟なため、栄養素の摂取量が3歳以上児よりも少なくなります。