



6月 給食・おやつ献立表



2022年5月25日
 フラワーチャイルド保育園
 園長 大森 靖友
 調理師 岩淵 美穂子
 栄養士 松崎 さとみ
 栄養士 飯田 真歩

日	曜	給食	おやつ	血や肉になる	熱や力になる	調子をとのとる
1	水	おろしハンバーグ ご飯 サラダスパゲティ みそ汁 オレンジ	牛乳(10時) 牛乳(3時) いちごムース	普通牛乳 ぶたひき肉 鶏卵 ロース ハム 甘みそ 生クリーム	パン粉 精白米 マカロニスバゲティ 三温糖 オリーブ油	たまねぎ だいこん ぶなしめじ その葉 トマト コーン 缶詰粒 にんじん きゅうり キャベツ なす オクラ オレンジ いちご ジャム
2	木	鶏肉の甘酢あんかけ ご飯 いんげん胡麻和え みそ汁 グレープフルーツ	牛乳(10時) 牛乳(3時) ふかしじゃが芋	普通牛乳 若鶏もも皮なし 乾いんげん まめ 甘みそ	三温糖 片栗粉 ごま油 精白米 いらごま さつまいも じゃがいも	たまねぎ にんじん 生しいたけ 炒め青ピーマン トマト ケチャップ にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ えのきたけ いらごま グレープフルーツ
3	金	野菜たっぷり焼きそば 豆腐のナムル 中華スープ りんご	牛乳(10時) 牛乳(3時) 焼きおにぎり	普通牛乳 ぶたすとも(赤肉) 鶏卵 甘みそ	中華めん 調合油 三温糖 ごま油 いらごま 精白米	りょくとうもやし にんじん キャベツ 生しいたけ 青ピーマン あおのり トウモロコシ にんじん にんにく こねぎ たまねぎ 生わかめ りんご
6	月	かじきのバター醤油 ご飯 きのことソー 南瓜サラダ みそ汁 ゼリー	牛乳(10時) 牛乳(3時) ベジタブルスコーン	普通牛乳 めかじき クリームチーズ 甘みそ プレーンヨーグルト プロセスチーズ	薄力粉 無塩バター 精白米 マヨネーズ オレンジゼリー ホットケーキミックス 有塩バター	エリンギ ぶなしめじ たまねぎ くりかぼちゃ レーズン キャベツ にんじん だいこん みずな ほうれんそう
7	火	千草焼き ご飯 フライドポテト 春雨サラダ 豚汁	牛乳(10時) 牛乳(3時) ようかん	普通牛乳 鶏卵 鶏むね肉 焼き豚 木綿豆腐 ぶたもも(赤肉) 甘みそ こしあん ホイップクリーム	調合油 三温糖 精白米 じゃがいも はるさめ ごま油	にんじん 長ねぎ 生しいたけ きゅうり だいこん にんじん キャベツ 生しいたけ 粉寒天
8	水	冷やし中華 チーズ春巻き 中華コーンスープ グレープフルーツ	牛乳(10時) 牛乳(3時) きなこ揚げパン	普通牛乳 ロースハム 鶏卵 エメンタルチーズ きな粉	中華めん いらごま 調合油 春巻きの皮 ごま油 片栗粉 コッパン グラニュー糖	きゅうり りょくとうもやし トマト 塩わかめ たまねぎ こねぎ コーン 缶詰粒 グレープフルーツ
9	木	シラスと鮭の混ぜご飯 コーンの天ぷら きゅうりの漬物 みそ汁 オレンジ	牛乳(10時) 牛乳(3時) チヂミ	普通牛乳 しらす干し たいせいよう さけ プロセスチーズ 甘みそ	精白米 いらごま 天ぷら粉 調合油 さつまいも じゃがいも 片栗粉 米粉	しその葉 乾わかめ たまねぎ コーン 缶詰粒 きゅうり にんじん だいこん ごぼう 生しいたけ みずな オレンジ
10	金	お誕生会お楽しみ献立 ライスコロッケ マセドアンサラダ ゆでポッコリー かぼちゃのポターージュ	牛乳(10時) 牛乳(3時) 桃ケーキ	普通牛乳 鶏卵 プロセスチーズ ホイップクリーム	精白米 パン粉 薄力粉 調合油 じゃがいも さつまいも フレンチドレッシング 無塩バター ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん ぶなしめじ セロリ コーン 缶詰粒 トマト ビューレ きゅうり レーズン プロッコリー くりかぼちゃ 白桃缶
13	月	赤魚の煮付 ご飯 大学芋 漬物 みそ汁 ゼリー	牛乳(10時) 牛乳(3時) フルーチェ	普通牛乳 あこうだい 甘みそ プレーンヨーグルト 生クリーム	三温糖 調合油 精白米 さつまいも いらごま じゃがいも オレンジゼリー	しょうが 生わかめ キャベツ なす みょうが だいこん にんじん ぶなしめじ たまねぎ いらごま 白桃缶 レーズン
14	火	ピピンパ拌 なすの鍋しぎ かき玉汁 りんご	牛乳(10時) 牛乳(3時) チキンナゲット	普通牛乳 ぶたひき肉 甘みそ 鶏卵 鶏むね肉 木綿豆腐	精白米 三温糖 ごま油 いらごま 薄力粉 マヨネーズ 調合油	ほうれんそう りょくとうもやし にんじん 生ぜんまい なす 青ピーマン たまねぎ 生しいたけ にんじん オクラ りんご
15	水	ミートソースバゲティ 焼きトウモロコシ じゃが芋のポターージュ オレンジ	牛乳(10時) 牛乳(3時) シュガーラスク	普通牛乳 ぶたひき肉 パルメザンチーズ	マカロニスバゲティ とうもろこし じゃがいも 無塩バター フランスパン 有塩バター グラニュー糖	たまねぎ にんじん セロリ トマト ビューレ にんにく トマト ケチャップ オレンジ
16	木	たらの南蛮漬 ご飯 ポテトサラダ みそ汁	牛乳(10時) 牛乳(3時) パナナ	普通牛乳 たら ベーコン 若鶏もも皮なし 甘みそ	調合油 三温糖 片栗粉 精白米 じゃがいも マヨネーズ さつまいも	たまねぎ にんじん 青ピーマン きゅうり コーン 缶詰粒 だいこん 生しいたけ えのきたけ こまつな パナナ
17	金	チャーハン 人参しりしり きゅうりの漬物 野菜スープ	牛乳(10時) 野菜ジュース(3時) ミルクもち	普通牛乳 焼き豚 鶏卵 なたまぐろ 油漬缶詰 若鶏もも皮なし きな粉	精白米 いらごま ごま油 片栗粉 三温糖 黒蜜	長ねぎ いらごま コーン 缶詰粒 にんじん きゅうり 塩昆布 たまねぎ 生しいたけ りょくとうもやし 塩わかめ
20	月	カレイの照り焼き ご飯 なすの揚げ浸し さつまいもサラダ みそ汁 ゼリー	牛乳(10時) 牛乳(3時) ココア蒸しパン	普通牛乳 まがれい かつお節 クリームチーズ 甘みそ	三温糖 片栗粉 精白米 調合油 さつまいも マヨネーズ じゃがいも オレンジゼリー ホットケーキミックス	なす しょうが しその葉 レーズン キャベツ にんじん たまねぎ 生しいたけ チンゲンサイ
21	火	塩麻婆豆腐丼 ナムル 中華スープ グレープフルーツ	牛乳(10時) 牛乳(3時) フルーツヨーグルト	普通牛乳 木綿豆腐 ぶたひき肉 若鶏さき身 プレーンヨーグルト 生クリーム	精白米 ごま油 片栗粉 三温糖 いらごま 緑豆はるさめ	長ねぎ 生しいたけ にんじん にんにく しょうが コーン 缶詰粒 ほうれんそう りょくとうもやし たまねぎ にんじん 塩わかめ グレープフルーツ パナナ レーズン みかん缶詰
22	水	焼き鳥 ご飯 卵焼き ごぼうサラダ レタススープ	牛乳(10時) 牛乳(3時) せんべいとチーズ	普通牛乳 若鶏もも皮なし 鶏卵 さつまいも ベーコン プロセスチーズ	調合油 三温糖 精白米 マヨネーズ いらごま しょうゆせんべい	長ねぎ 生しいたけ 乾ひじき ごぼう にんじん きゅうり レタス たまねぎ ほんしめじ
23	木	サーモンのレモンムニエル ご飯 かぼちゃの甘煮 オクラの梅和え みそ汁	牛乳(10時) 牛乳(3時) コーンフレーク	普通牛乳 たいせいよう さけ かつお節 甘みそ	薄力粉 無塩バター 精白米 三温糖 さつまいも さつまいも コーンフレーク	ぶなしめじ レモン果汁 かぼちゃ オクラ きゅうり 梅干し だいこん にんじん 生しいたけ こまつな レーズン
24	金	冷製パスタ じゃがいもマヨ焼き カレースープ オレンジ	牛乳(10時) 牛乳(3時) しらすおにぎり	普通牛乳 まぐろ油漬缶詰 乾いんげんまめ プロセスチーズ ウインナーソーセージ しらす干し	マカロニスバゲティ オリーブ油 じゃがいも マヨネーズ 精白米 天ぷら粉 調合油	なす トマト にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ オレンジ こまつな
27	月	梅酢の混ぜご飯 はんぺんのチーズ焼き 漬物 みそ汁 ゼリー	牛乳(10時) 牛乳(3時) パナナケーキ	普通牛乳 若鶏さき身 はんぺん プロセスチーズ 甘みそ	精白米 いらごま マヨネーズ ごま油 さつまいも オレンジゼリー ホットケーキミックス 三温糖 無塩バター	しその葉 きゅうり 梅干し あおのり だいこん にんじん 塩昆布 キャベツ たまねぎ ぶなしめじ チンゲンサイ パナナ
28	火	ゴーヤチャンプル ご飯 春雨サラダ 豆腐ステーキ 野菜スープ	牛乳(10時) 牛乳(3時) ふかしさつま芋	普通牛乳 鶏卵 ぶたのロース かつお節 ロースハム 木綿豆腐	調合油 精白米 はるさめ オリーブ油 三温糖 薄力粉 さつまいも	にがり にんじん たまねぎ 生しいたけ にんじん きゅうり みかん缶詰 ぶなしめじ かぼちゃ キャベツ
29	水	お好み焼き 大根サラダ ガーリックポテト 中華スープ	牛乳(10時) 牛乳(3時) フルーツゼリー	普通牛乳 ぶたのロース さくらえび 煮干し 鶏卵 かつお節 まぐろ油漬缶詰 パルメザンチーズ	なごいも 薄力粉 マヨネーズ いらごま じゃがいも 調合油 ごま油 オレンジゼリー	キャベツ あおのり だいこん かいわれ みょうが 焼きのりにんじん 生しいたけ いらごま りょくとうもやし バインアップル 缶詰 みかん缶詰
30	木	夏野菜カレー ご飯 マカロニサラダ 大根パプリカ漬 野菜スープ	牛乳(10時) 牛乳(3時) ジャムサンド	普通牛乳 若鶏もも皮なし まぐろ油漬缶詰 ベーコン	じゃがいも 調合油 精白米 マカロニスバゲティ マヨネーズ 食パン	たまねぎ にんじん くりかぼちゃ 青ピーマン トマト ケチャップ にんじん きゅうり だいこん キャベツ ぶなしめじ なす コーン 缶詰粒 いちごジャム

※10時牛乳は未満児のみです。
 ※土曜献立は別紙にて配布しています。

【アレルギー献立】

オレンジ文字 → 卵未使用・除去食提供

水色文字 → 牛乳除去食提供

	平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
3歳未満児		468kcal	18.2g	16.4g	1.3g
3歳以上児		582kcal	22.5g	19.6g	1.6g