

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 火	鮭わかめごはん 野菜炒め 越のルビー きのこねぎのすまし汁 カップヨーグルト	精白米 調合油	普通牛乳 うす揚げ カットわかめ 豚小間肉 ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン トマト まいたけ	牛乳 野菜かりんとう おやつ昆布	エネルギー 522 Kcal たんぱく質 24.1g 脂 質 15.4g 炭水化物 70.6g 食物繊維 2.9g 食塩相当量 1.6g
02 水	ごはん 魚のパン粉焼き ビーンズサラダ 小松菜と豆腐のみそ汁 オレンジ	精白米 パン粉 いりごま マヨネーズ	普通牛乳 絹ごし豆腐 さば 大豆水煮 チーズ	枝豆 キャベツ にんじん こまつな オレンジ	いちごムース ウエハース	エネルギー 526 Kcal たんぱく質 18.8g 脂 質 20.6g 炭水化物 62.6g 食物繊維 4.5g 食塩相当量 2.2g
03 木	ごはん 鶏の南蛮漬け きゃべつと卵のサラダ チンゲン菜とハムのスープ りんご	精白米 片栗粉 薄力粉 調合油 砂糖 マヨネーズ	普通牛乳 ロースハム 若鶏もも 鶏卵 水煮ツナ缶詰	キャベツ きゅうり にんじん チンゲンサイ スイートコーン りんご	牛乳 ぼたぼた焼き	エネルギー 574 Kcal たんぱく質 20.3g 脂 質 19.7g 炭水化物 76.6g 食物繊維 1.9g 食塩相当量 1.0g
04 金	ごはん チキンハンバーグ チャプチェ 野菜スープ バナナ	精白米 いりごま はるさめ 砂糖 ごま油	普通牛乳 きなこ 豚ミンチ	にんじん ピーマン 水煮たけのこ 干しいたけ しょうが もやし バナナ	牛乳 ★わらびもち	エネルギー 555 Kcal たんぱく質 19.3g 脂 質 15.7g 炭水化物 83.0g 食物繊維 2.6g 食塩相当量 0.9g
07 月	炊きこみ風ドライカレー オムレツ 切干大根ゴマネーズサラダ コンソメスープ ゼリー	精白米 有塩バター マヨネーズ いりごま	普通牛乳 ロースハム 豚ミンチ 牛ミンチ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト レーズン 切干大根 キャベツ	牛乳 芋けんぴ	エネルギー 572 Kcal たんぱく質 16.7g 脂 質 20.8g 炭水化物 79.7g 食物繊維 5.7g 食塩相当量 1.6g
08 火	🍎なかよし給食🍎 ごはん 大豆入りミンチカツ 南瓜の鶏そぼろあんかけ 大根とあげのみそ汁 りんご	精白米 調合油 砂糖 片栗粉	普通牛乳 淡色辛みそ 鶏ミンチ うす揚げ	かぼちゃ だいこん にんじん ねぎ りんご	牛乳 ★あじさいゼリー	エネルギー 605 Kcal たんぱく質 22.0g 脂 質 19.4g 炭水化物 84.2g 食物繊維 3.8g 食塩相当量 2.1g
09 水	🍎なかよし給食🍎 ごはん 鯖の西京焼き 小松菜煮浸し のっぺい汁 オレンジ	精白米 三温糖 片栗粉 調合油	普通牛乳 若鶏もも肉 さわら 白みそ うす揚げ	こまつな にんじん だいこん 生しいたけ 長ねぎ オレンジ	牛乳 リッツ	エネルギー 625 Kcal たんぱく質 28.2g 脂 質 21.7g 炭水化物 76.3g 食物繊維 3.0g 食塩相当量 2.3g
10 木	🍎なかよし給食🍎 ごはん 肉じゃが なすのみそ汁 バナナ	精白米 じゃがいも 砂糖 調合油	普通牛乳 淡色辛みそ 豚小間肉 厚揚げ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ なす バナナ	牛乳 ★プリン	エネルギー 522 Kcal たんぱく質 23.0g 脂 質 13.8g 炭水化物 75.4g 食物繊維 3.1g 食塩相当量 1.6g
11 金	食パン 鶏の照焼き スパゲティーサラダ かぼちゃポターージュ ミニトマト	食パン 砂糖 片栗粉 調合油 スパゲティ マヨネーズ	普通牛乳 脱脂粉乳 若鶏もも ロースハム	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ かぼちゃ ミニトマト	牛乳 ★こんぶとゴマのおにぎり	エネルギー 597 Kcal たんぱく質 26.2g 脂 質 21.6g 炭水化物 71.2g 食物繊維 3.6g 食塩相当量 2.0g
14 月	三色混ぜご飯 もやしのごま酢和え わかめスープ ブルー	ご飯 砂糖 調合油 いりごま	普通牛乳 カットわかめ 牛ミンチ 鶏卵 脱脂粉乳	しょうが ほうれんそう りょくとうもやし にんじん ねぎ 干しブルー	牛乳 いちごクレープ	エネルギー 533 Kcal たんぱく質 20.7g 脂 質 18.3g 炭水化物 69.4g 食物繊維 2.7g 食塩相当量 1.9g
15 火	☆誕生日会メニュー☆ ごはん トマトカレー コールスロー フルーツヨーグルト	精白米 じゃがいも 調合油 砂糖	普通牛乳 脱脂粉乳 若鶏もも ロースハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト とうもろこし キャベツ フルーツ缶	牛乳 まがりせんべい	エネルギー 592 Kcal たんぱく質 18.0g 脂 質 19.4g 炭水化物 84.7g 食物繊維 3.4g 食塩相当量 2.1g
16 水	ごはん 豆腐ハンバーグ ラタトゥーユ 野菜スープ 枝豆	精白米 パン粉 砂糖 片栗粉	普通牛乳 鶏卵 豚ミンチ 絹ごし豆腐 脱脂粉乳	こねぎ ひじき 赤ピーマン 黄ピーマン スッキーニ トマト なす 枝豆	★牛乳もち	エネルギー 593 Kcal たんぱく質 24.5g 脂 質 20.0g 炭水化物 76.8g 食物繊維 3.7g 食塩相当量 1.0g
17 木	🍎なかよし給食🍎 ごはん 鮭のフライ ほうれん草ベーコン炒め みそ汁 オレンジ	精白米 調合油 薄力粉 パン粉	普通牛乳 淡色辛みそ さけ 厚揚げ	ほうれんそう にんじん かぼちゃ にんじん たまねぎ オレンジ	牛乳 おやつ昆布 きらすあげ	エネルギー 651 Kcal たんぱく質 30.2g 脂 質 24.5g 炭水化物 74.5g 食物繊維 3.2g 食塩相当量 1.6g
18 金	ごはん 育脳ふりかけ 豚肉とキャベツのみそ炒め 豆腐とねぎのすまし汁 りんご	精白米 いりごま 砂糖	普通牛乳 淡色辛みそ かつお節 生しらす 豚小間肉	バナナ あおりの キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ りんご	牛乳 ★ハムチーズサンド	エネルギー 552 Kcal たんぱく質 26.5g 脂 質 13.6g 炭水化物 80.2g 食物繊維 2.4g 食塩相当量 1.7g

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
21 月	なかによし給食 ごはん 鯖のおろし煮 きゃべつのゆかり和え ビーフンスープ パン缶	精白米 砂糖 片栗粉 ビーフン	普通牛乳 豚小間肉 さば	だいこん キャベツ にんじん もやし こまつな ぶなしめじ パン缶	牛乳 黒ごまビスケット	エネルギー 572 Kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 19.3 g 炭水化物 75.7 g 食物繊維 2.1 g 食塩相当量 1.5 g
	22 火	ごはん 鶏肉のゴマみそ煮 かぼちゃサラダ 麩とわかめのすまし汁 ミニトマト	精白米 いりごま 調合油 マヨネーズ 観世ふ 砂糖	普通牛乳 カットわかめ 若鶏もも 淡色辛みそ ロースハム	かぼちゃ きゅうり にんじん えのきたけ ミニトマト	牛乳 ★りんごゼリー 毎日ウエハース
23 水	なかによし給食 ごはん 豚のしょうが炒め ワンドンスープ バナナ	精白米 砂糖 調合油	普通牛乳 豚小間肉	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ ひじき バナナ	牛乳 源氏パイ	エネルギー 568 Kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 19.0 g 炭水化物 76.2 g 食物繊維 2.5 g 食塩相当量 1.4 g
	24 木	なかによし給食 ひじきごはん 鱈のソテー 五目あんかけ みそ汁 オレンジ	精白米 砂糖 調合油 ごま油 片栗粉	普通牛乳 淡色辛みそ うす揚げ たら	ひじき にんじん 生しいたけ たまねぎ もやし ビーマン オレンジ	牛乳 ワッフル
25 金	ロールパン かぼちゃひき肉サンドフライ じゃこサラダ ジュリアンスープ メロン	ロールパン 調合油 精白米 いりごま 砂糖	普通牛乳 淡色辛みそ しらす干し 合挽ミンチ	キャベツ にんじん とうもろこし だいこん もやし メロン	牛乳 ★五平餅	エネルギー 659 Kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 22.1 g 炭水化物 91.6 g 食物繊維 4.4 g 食塩相当量 3.3 g
	28 月	ごはん 鮭のピザ風焼き チンゲン菜ソテー コンソメスープ パン缶	精白米 薄力粉 調合油	普通牛乳 チーズ さけ	にんじん たまねぎ ビーマン とうもろこし チンゲンサイ	牛乳 鉄分丸ぼうろ
29 火	ハヤシライス もやしと油揚げのサラダ オレンジ	精白米 いりごま 砂糖 調合油	普通牛乳 うすあげ 牛小間肉	しめじ たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし オレンジ	牛乳 シューアイス	エネルギー 584 Kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 24.1 g 炭水化物 70.5 g 食物繊維 3.4 g 食塩相当量 1.5 g
	30 水	大豆入りゆかりごはん しらすとねぎの卵焼き 小松菜おひたし りんご	精白米 砂糖 調合油 じゃがいも	普通牛乳 脱脂粉乳 大豆水煮 鶏卵 しらす干し	ねぎ こまつな キャベツ にんじん りんご	牛乳 フライドポテト ベビーチーズ

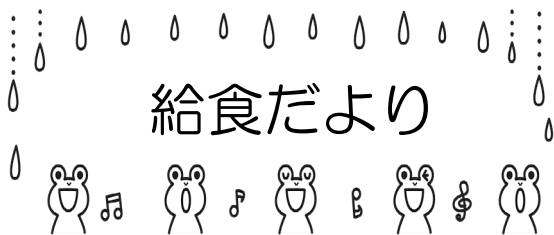
*★は手作りおやつ

*お米は福井県産コシヒカリを使用しています。

*献立は都合により変更することがありますご了承ください。

なかによし給食・アレルギー対応なく、全園児に同じ献立が提供できる給！〈月平均値〉

炭水化物 76.4 g
カルシウム 335 mg
鉄 2.4 mg
食物繊維 3.2 g
食塩相当量 1.7 g



6月～9月の間は衛生面を考慮し、ママランチデーはありません。10月から再開しますので、よろしくお願いいたします。

また、夏季は給食の展示もお休みさせていただきます。

スナップえんどうやシソの葉などが里山ほのかの畑で収穫されはじめ、野菜が続々と給食室に届く季節がやってきました☺湯がいてそのものの味を味わったり、給食に使ったりしようと思います。

また、5歳児さんが園庭でとれた梅を使って梅干しづくりをしています。やる気満々でまだ店頭にも並んでいない時期から梅をたくさん収穫して持ってきてくれました！！一番乗りです♪梅が塩に浸かって水が出てきている様子を見て、「水入れたん？」「塩がない！！」と沢山の気づきがありました。今は赤シソを入れて梅雨明けを待っています。梅雨が明けたら、干して完成です☆おいしい梅干しができるかな？