



# 令和6年度6月給食献立予定表

あゆみ保育園  
給食 丹生 佳奈

色とりどりの紫陽花の花が美しく映える季節になりました。6月4日は「虫歯予防デー」です。虫歯にならないように歯磨きの習慣と、歯を丈夫にするカルシウムを多く含む食品を積極的に取り入れましょう。また、暑くなってくる時期でもありますので、園でも水分補給の声掛けもしてまいります。今月の栄養指導は、「歯の大切さを知る」についてお話をします。



マークは旬の食材の日です ♥マークは手作りおやつ ★マークはオプションドレッシングです ✨マークは新しいメニューです

日	曜日	献立名	主な材料			おやつ(補食)
			血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
1 15 29	土	ごはん 豚肉のしょうが焼き 胡瓜とわかめの酢の物 豆腐とわかめのみそ汁 デザート	豚肉 しらす 豆腐 味噌	精白米 三温糖	玉ねぎ 胡瓜 若布 果物	麦茶  バナナ
3	月	ひじきご飯 鯖のごまマヨ焼き キャベツの昆布和え いんげんともやしの味噌汁 デザート	油揚げ 鯖 味噌 牛乳 卵	精白米 三温糖 胡 麻 マヨネーズ ホッ トケーキミックス バター 砂糖	ひじき 人参 キャベツ 胡瓜 塩昆布 いんげん もやし 玉ねぎ 若布 果物	牛乳  ♥人参いり ホットケーキ
4	火	のりとハムのサンドイッチ チキン南蛮 豆腐サラダ キャベツのスープ デザート	ハム 鶏肉 卵 豆腐 牛乳	食パン バター 薄力粉 砂糖 マヨネーズ 三温糖 胡麻	海苔 ピクルス レタス 人参 若布 キャベツ 玉ねぎ 果物 南瓜 寒天	牛乳  ♥❖南瓜 ようかん
5	水	❖肉味噌スパゲッティ きのこのキッシュ ブロッコリーと人参のごまドレッシング もやしと小松菜のスープ デザート	豚肉 味噌 卵 チーズ 牛乳	スパゲッティ 三温糖 ごま油 砂糖 胡麻 薄力粉 バター じゃが芋	玉ねぎ しそ あさつき しめじ えのき 人参 ブロッコリー もやし 小松菜 果物	牛乳  ♥じゃが芋と チーズのスコーン
6 27	木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き じゃが芋ときのこの煮物 豆腐と野菜のくずし汁 デザート	鮭 豆腐 牛乳 味噌	精白米 じゃが芋 三温糖 食パン	ニラ もやし 玉ねぎ 人参 舞茸 干し椎茸 ほうれん草 長ねぎ 椎茸 果物	牛乳  ♥ジャムサンド
7 28	金	若布ごはん チーズハンバーグ 白和え 油揚げと青梗菜の味噌汁 デザート	豚肉 卵 豆腐 油揚げ 味噌	精白米 パン粉 砂糖 蒟蒻 胡麻 三温糖 さつま芋 薄力粉 片栗粉 ごま油	若布 玉ねぎ ケチャップ 人参 絹さや 青梗菜 ニラ もやし 干し椎茸 果物	麦茶  ♥チヂミ
8 22	土	ごはん 鶏肉のカレー焼き もやしとツナのごま酢和え じゃが芋と若布のみそ汁 デザート	鶏肉 ツナ 味噌	精白米 ごま油 三温 糖 胡麻 砂糖 じゃが 芋 ごま	玉ねぎ もやし 若布 果物	麦茶  ♥おにぎり
10	月	そばろのせびピンバ チャプチェ ほうれん草と南瓜のナムル ニラ玉汁 デザート	豚肉 卵 牛乳	精白米 油 三温糖 ごま油 春雨 胡麻 さつま芋 砂糖 バター	ほうれん草 ニラ もやし 人参 玉ねぎ しめじ 南瓜 キャベツ 果物	牛乳  ♥スイートポテト
11	火	卵うどん コーンの落とし揚げ 人参サラダ デザート	卵 かにかま	うどん 薄力粉 油 三温糖 ごま油 精白米 マヨネーズ	長ねぎ 人参 玉ねぎ ほうれん草 コーン 果物 レタス	麦茶  ♥レタス巻き

誕生日会	クロワッサン マカロニグラタン 生野菜★ 若布とえのきのスープ デザート		ベーコン 牛乳 チーズ	クロワッサン マカロニ バター 薄力粉 パン粉 胡麻 油 三温糖 マヨネーズ ビーフン	玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草 トマト 胡瓜 レタス ブロッコリー 若 布 えのき キャベツ 人参 干し椎茸 果物	麦茶 ♥焼きビーフン
12 水	ご飯 鯨フライ 納豆とほうれん草の和え物 豚汁 デザート		鯨 卵 納豆 豚肉 味噌 豆腐 牛乳 生クリーム	精白米 薄力粉 油 蒟蒻 里芋 三温糖 バター	ほうれん草 人参 玉ねぎ 長ねぎ 大根 牛蒡 果物	牛乳 ♥お楽しみケーキ
13 木	胚芽米入りご飯 キャベツと厚揚げの味噌炒め 大根の即席漬け とろろ昆布汁 デザート		生揚げ 豚肉 味噌 牛乳	精白米 胚芽米 三 温糖 片栗粉 ごま油 食パン バター 砂糖	キャベツ 大根 人参 コーン みつ葉 玉ねぎ 果物	牛乳 ♥ココアシュガー トースト
14 金	カレーライス マカロニサラダ デザート		豚肉 ハム 牛乳 卵	精白米 じゃが芋 マカロニ マヨネーズ 薄力粉 三温糖 油 カレーフレーク	玉ねぎ 人参 福神漬け 胡瓜 果物	牛乳 ♥シフォンケーキ
17 月	中華麺の野菜あんかけ 豆腐ステーキ 小松菜と人参の和え物 デザート		豚肉 かまぼこ 豆腐 牛乳	中華麺 ごま油 三温糖 片栗粉 胡麻 砂糖 食パン バター	ほうれん草 人参 玉ねぎ しめじ 長ねぎ 小松菜 にんにく 果物	牛乳 ♥ガーリック トースト
18 火	ベーコンエッグサンド ピーマンのツナつめ焼き 春雨と青菜のサラダ マカロニ入り野菜スープ ヨーグルト		卵 ベーコン ツナ缶 チーズ ヨーグルト 牛乳	食パン マヨネーズ 春雨 ごま油 三温糖 マカロニ 薄力粉	ピーマン 玉ねぎ 小松菜 人参 ほうれん草 キャベツ	牛乳 ♥抹茶クレープ
19 水	舞茸ご飯 きす天 ひじきのさつと煮 オクラと大根の味噌汁 デザート		鶏肉 きす 卵 味噌 牛乳 ヨーグルト	精白米 三温糖 薄力粉 油 砂糖	舞茸 人参 玉ねぎ 絹さや ひじき もやし ピーマン オクラ 大根 玉ねぎ 果物	牛乳 ♥ブルーベリー ヨーグルトケーキ
20 木	ご飯 生揚げの中華煮 きのこソテー 南瓜の牛乳味噌汁 デザート		生揚げ 鶏肉 味噌 牛乳	精白米 三温糖 片栗粉 油 うどん	玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 しめじ えのき 南瓜 ピーマン キャベツ 果物	麦茶 ♥焼うどん
21 金	胡瓜とカッテージチーズのサンドイッチ じゃが芋のオープン焼き ほうれん草のサラダ 青梗菜と椎茸のスープ デザート		チーズ 豚肉 牛乳 卵	マヨネーズ 食パン じゃが芋 薄力粉 バター 胡麻 砂糖 ホットケーキミックス	胡瓜 玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ 青梗菜 椎茸 果物	牛乳 ♥ココアマフィン
24 月	ご飯 魚の野菜あんかけ ネバネバ和え なめこと豆腐の味噌汁 デザート		鯨 納豆 豆腐 味噌 牛乳 ハム 卵 チーズ	薄力粉 片栗粉 三温糖 マヨネーズ ホットケーキミックス	人参 玉ねぎ 干し椎茸 ピーマン キャベツ もやし なめこ ほうれん草 果物	牛乳 ♥オニオン ブレッド
25 火	手打ち山菜うどん れんこんの団子揚げ キャベツと胡瓜の塩もみ デザート		油揚げ 豆腐 鶏肉 卵 チーズ	うどん パン粉 精白米 油	ぜんまい わらび 筍 人参 玉ねぎ 蓮根 キャベツ 胡瓜 干し椎茸 果物	麦茶 ♥洋風おじや
26 水						

○延長保育の補食について…バナナ、おにぎり、サラダせんべいを曜日ごとに提供しています

今月の栄養値	エネルギー	蛋白質	脂質
目標	530kcal	19g	18g
平均	536kcal	20g	18g