

6月 給食予定献立表



2023年 青い鳥学園
都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食		3時のおやつ	材 料 名		
			乳児・幼児食			緑:体の調子を整える 黄:熱やカに元になる		
1	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 マーボー豆腐 もやしのナムル 中華スープ	牛乳	豆腐・豚ミンチ 味噌・赤だし 鶏がらだし 牛乳	しょうが・玉ねぎ 人参・にら もやし・チンゲン菜 コーン	米・なたね油・ごま油 みりん・片栗粉 ごま・しょうゆ 上白糖・プリンミックス	
2	金	牛乳 マンナウエハース	豚丼 切干大根のごまサラダ キャベツの味噌汁	牛乳 ふのきな粉ラスク	豚肉 味噌 牛乳 きな粉	玉ねぎ・白ねぎ・しょうが 切干大根・きゅうり 人参・パプリカ キャベツ・ねぎ	米・上白糖 みりん・しょうゆ ごまだれ・おつゆ麩 有塩バター	
3	土		《運動会》					
5	月	牛乳 サッポロポテト	ご飯 豚肉の生姜焼き ブロッコリーの和え物 麩の味噌汁	牛乳 パウンドケーキ	豚肉・味噌 牛乳 鶏卵 ヨーグルト	玉ねぎ・しょうが キャベツ・ブロッコリー 人参・わかめ 干しぶどう	米・しょうゆ 上白糖・みりん なたね油・おつゆ麩 ホットケーキミックス・マーマレード	
6	火	牛乳 マンナビスケット	ご飯 けんちん揚げ 大根サラダ コンソメスープ	牛乳 ちんすこう	豆腐 ツナ コンソメ 牛乳	玉ねぎ・人参 コーン・大根 パプリカ・しめじ パセリ	米・小麦粉 上白糖・しょうゆ 植物油・和風ドレッシング なたね油	
7	水	牛乳 お野菜ビスケット	炊き込みご飯 さわらの塩焼き 白菜のお浸し 豆腐のすまし汁	お茶 ピーチヨーグルト	揚げ・さわら ちくわ 豆腐 ヨーグルト	人参・しめじ インゲン・白菜 わかめ・みつば 黄桃缶・白揚げ	米 突きこんにやく しょうゆ 上白糖	
8	木	牛乳 たべっ子ベイビー	☆絵本メニュー☆ ご飯・鶏の照り焼き ポテトサラダ 大根の味噌汁	牛乳 ホットケーキ	鶏肉・味噌 牛乳 鶏卵 ホイップ	しょうが・ブロッコリー 人参・きゅうり 大根・玉ねぎ ねぎ	米・上白糖 しょうゆ・みりん じゃが芋・エッグケア ホットケーキミックス・メープルシロップ	
9	金	牛乳 マンナウエハース	ゆかりご飯 焼きそば・焼売 中華スープ オレンジ	牛乳 きな粉サンド	豚肉・焼売 鶏がらだし 牛乳 きな粉	しその香・キャベツ 玉ねぎ・人参 チンゲン菜・コーン オレンジ	米・焼きそば なたね油・焼きそばソース お好みソース・食パン 無塩バター・上白糖	
10	土	牛乳 星たべよ	焼肉丼 ほうれん草の和え物 厚揚げの味噌汁	牛乳 味しらべ	牛肉 厚揚げ 味噌 牛乳	しょうが・玉ねぎ ピーマン・人参 ほうれん草 ねぎ	米・しょうゆ 上白糖・ごま油 なたね油 味しらべ	
12	月	牛乳 サッポロポテト	ご飯 赤魚の煮付け 白菜のごま和え かぼちゃの味噌汁	牛乳 フライドポテト(チキン味)	赤魚 味噌 牛乳 鶏がらだし	しょうが・レンコン 白菜・人参 かぼちゃ・玉ねぎ ねぎ	米・しょうゆ 上白糖・片栗粉 ごま・カットポテト 植物油	
13	火	牛乳 マンナビスケット	ご飯 鶏のかりん揚げ ほうれん草のおかか和え えのきのすまし汁	お茶 フルーチェ	鶏肉 かつお節 牛乳	しょうが・キャベツ ほうれん草・人参 えのき・玉ねぎ みつば	米・片栗粉 上白糖・みりん しょうゆ・植物油 フルーチェ(イチゴ)	
14	水	牛乳 お野菜ビスケット	ロールパン ミートスパゲティ アスパラとコーンのサラダ コンソメスープ	お茶 ツナ昆布おにぎり	合挽きミンチ コンソメ ツナ	玉ねぎ・人参・ケチャップ トマト缶・グリーンピース アスパラ・コーン しめじ・塩昆布	ロールパン・スパゲティ なたね油・ウスターソース ごまだれ 米	
15	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 豆腐のチャンプルー 餃子 中華スープ	牛乳 チーズ蒸しパン	鶏卵・豆腐 豚肉・ギョーザ 鶏がらだし・牛乳 チーズ	もやし・玉ねぎ にら・人参 わかめ えのき	米・しょうゆ ごま油・小麦粉 上白糖 なたね油	
16	金	牛乳 マンナウエハース	ビーフカレー 豆菜サラダ りんご	牛乳 マシュマロフレーク	牛肉 大豆 牛乳	玉ねぎ・人参 小松菜 パプリカ りんご	米・じゃが芋・カレールー ウスターソース・カレー粉 なたね油・エッグケア・マシュマロ 無塩バター・コーンフレーク	
17	土	牛乳 星たべよ	わかめご飯 五目うどん キャベツの和え物	牛乳 ビスコ	豚肉 かまぼこ 牛乳	わかめ御飯(鮭)・玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ	米・うどん しょうゆ・みりん 上白糖 ビスコ	
19	月	牛乳 サッポロポテト	ご飯 豚肉の甘辛煮 高野豆腐の煮物 白菜の味噌汁	牛乳 バタークッキー	豚肉・高野豆腐 揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 大根・グリーンピース 白菜 ねぎ	米・上白糖 みりん・しょうゆ 小麦粉 有塩バター	
20	火	牛乳 マンナビスケット	ご飯 さばの味噌煮 ブロッコリーのごま和え わかめのすまし汁	お茶 うどんぎょうざ	さば 味噌 豚ミンチ	しょうが・大根・ブロッコリー 人参・わかめ 玉ねぎ・みつば にら・レモン果汁	米・上白糖 しょうゆ・ごま うどん・片栗粉 ごま油	
21	水	牛乳 お野菜ビスケット	ご飯 鶏のマーマレード焼き ごぼうサラダ コンソメスープ	牛乳 きな粉バナナ	鶏肉 コンソメ 牛乳 きな粉	ブロッコリー・ごぼう 人参・枝豆 コーン・キャベツ 玉ねぎ・バナナ	米・しょうゆ マーマレード ごまだれ 上白糖	
22	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ピビンパ風ごはん きゅうりとわかめの中華和え 中華スープ	牛乳 オレンジ寒天	牛肉 鶏がらだし 牛乳	ほうれん草・人参・もやし 玉ねぎ・ねぎ・きゅうり わかめ・トマト・豆苗 大根・にら	米・しょうゆ 上白糖・ごま ごま油・寒天 オレンジジュース	
23	金	牛乳 マンナウエハース	鮭おにぎり 冷やしそうめん フルーツミックス	牛乳 クラッカージャムサンド	鮭フレーク 牛乳	きゅうり 干し椎茸 みかん缶 パン缶	米・そうめん 上白糖・しょうゆ めんつゆ・ルヴァンクラッカー パン缶	
24	土	牛乳 星たべよ	きのこピラフ インゲンのサラダ コンソメスープ	牛乳 マリービスケット	コンソメ ベーコン 牛乳	しめじ・エリンギ 玉ねぎ・人参 インゲン・コーン パセリ	米・なたね油 しょうゆ 和風ドレッシング マリービスケット	
26	月	牛乳 サッポロポテト	ご飯 自身魚のオーロラソースかけ キャベツのサラダ コンソメスープ	牛乳 フルーツ杏仁	ホキ コンソメ 牛乳	レモン果汁・ケチャップ・ブロッコリー キャベツ・人参・コーン 玉ねぎ・えのき みかん缶・フルーツカクテル缶	米・エッグケア なたね油 上白糖 杏仁豆腐	
27	火	牛乳 マンナビスケット	☆お誕生日メニュー☆ ピラフ ハンバーグ カラフルサラダ・ポタージュ	牛乳 ココア蒸しパン	ベーコン・コンソメ 合挽きミンチ・豆腐 豆腐 牛乳	玉ねぎ・ミックスベジタブル ケチャップ・人参 ブロッコリー・パプリカ コーン・パセリ	米・パン粉・和風ドレッシング コーンクリームスープ・クリームシチュールー 小麦粉・上白糖 なたね油・ココア	
28	水	牛乳 お野菜ビスケット	中華丼 春雨サラダ 玉子スープ	牛乳 ポップコーン	豚肉 鶏がらだし 鶏卵 牛乳	玉ねぎ・人参 白菜・きくらげ たけのこ・絹さや きゅうり・ねぎ	米・なたね油 しょうゆ・みりん 片栗粉・春雨 上白糖・ポップコーン	
29	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 牛肉のすき煮 小松菜のおかかマヨ和え 大根の味噌汁	牛乳 シュガートースト	牛肉・豆腐 かつお節・揚げ 味噌 牛乳	白菜・玉ねぎ えのき・人参 小松菜・大根 わかめ	米・上白糖 しょうゆ・みりん エッグケア・食パン 無塩バター・グラニュー糖	
30	金	牛乳 マンナウエハース	ハヤシライス 切干大根のじゃこサラダ オレンジ	牛乳 さつま芋のメープルバター焼き	牛肉 コンソメ ちりめんじゃこ 牛乳	マッシュルーム・玉ねぎ 人参・トマト缶 ケチャップ・切干大根 水菜・オレンジ	米・なたね油 ハヤシライス・和風ドレッシング さつま芋・メープルシロップ 有塩バター	

※ 鉄分強化の為、毎週火曜・木曜日に鉄を強化した低脂肪乳を3時のおやつで提供させて頂きます。

★今月の絵本メニューの題材は、「きんぎょがにげた」です！

今月の平均給食栄養量					
	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
乳児	514kcal	18.9g	17.5g	3.2g	1.2g
幼児	532kcal	19.8g	16.3g	3.8g	1.6g

