

6月の献立表



ふじま幼稚園 2021年 6月

日	曜日	昼食 午前おやつ 午後おやつ	さいりょう			その他
			赤く 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑く からだの調子を整えるもの 野菜類・果類・くだもの類	黄く かや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
1	火	もやしラーメン 菜種和え あじさいゼリー にんじん煮 メープル&マーガリンサンド 牛乳	豚肉 油揚げ, 錦糸卵	コーン, 人参, たら, 玉葱, もやし ほうれん草 人参	中華麺, サラダ油 砂糖, サラダ油 クールゼリーの素, ぶどうゼリーの素 砂糖 メープルシロップ, マーガリン, 食パン	醤油ラーメンスープ, 塩, こしょう 醤油, 天然だし
2	水	ポークカレー お豆のコロコロサラダ バナナ 蒸しかぼちゃ 豆乳プリン黒みつがけ 麦茶	豚肉 ミックスビーンズ, チーズ 豆乳, きな粉	玉葱, 人参, 生姜, にんにく コーン, 胡瓜 バナナ 南瓜 ゼラチン	じゃが芋, サラダ油, 米 マヨドレ 砂糖, 黒砂糖	カレー粉, 卵対応カレーフレーク ケチャップ, ウスターソース 塩, こしょう 寒天, バニラエッセンス 麦茶
3	木	鶏の照り焼き フレンチサラダ ミルク味噌スープ ロールパン ウエハース わかめおにぎり 牛乳	鶏肉 牛乳, 味噌	きゃべつ, 胡瓜, 人参, コーン 玉葱, 人参 わかめ	砂糖 サラダ油, 砂糖 さつま芋 ロールパン ウエハース 米	醤油, みりん 酢, 塩, こしょう 天然だし
4	金	豚肉と野菜のスタミナ炒め ほうれん草とツナの和え物 白菜と油揚げの味噌汁 ご飯 バナナ 型抜きクッキー 牛乳	豚肉 ツナ 油揚げ, 味噌	玉葱, 人参, いんげん, にんにく, 生姜 ほうれん草, 人参 もやし, 万能葱	サラダ油 砂糖 米	焼肉のたれ, 塩, こしょう 醤油 天然だし
5	土	オムライス ミニゼリー お野菜たっぷりスープ 南瓜ポーロ マリービスケット 麦茶	ウインナー, 玉子 牛乳	玉葱, コーン, グリンピース 小松菜, 人参, しめじ, 玉葱	米, サラダ油, 砂糖 フルーツゼリー じゃが芋 かぼちゃポーロ マリービスケット	塩, こしょう, ケチャップ コンソメ, 塩, こしょう 麦茶
7	月	アジのトマトソース ポテトサラダ 切干大根のスープ ご飯 チーズ ソース焼きそば 麦茶	あじ, ビザソース 豚肉	水煮トマト 人参, 胡瓜, コーン 切干大根, 絹さや 人参, 玉葱, もやし, きゃべつ, 青のり粉	サラダ油 じゃが芋, マヨドレ 米 焼きそば麺, サラダ油	こしょう 鶏がらスープ, こしょう 焼きそばソース, 塩 麦茶
8	火	とんちゃん焼き ブロッコリーのツナ和え とろろ昆布汁 ご飯 蒸しじゃが芋 アメリカンドック 麦茶	豚肉 ツナ	玉葱, 長葱, 生姜, にんにく ブロッコリー, カリフラワー, 人参 みつば	サラダ油, 胡麻油 砂糖, 胡麻油, 胡麻 焼酎 米	みりん, 醤油 鶏がらスープ, 醤油 天然だし, 塩, 醤油
9	水	タッカルビ丼 3色ナムル 春雨スープ 赤ちゃんせんべい マカロニポリアタン 牛乳	鶏肉 粉チーズ 牛乳	玉葱, 人参, きゃべつ, にんにく, 生姜 もやし, ほうれん草, 人参 しめじ, コーン 玉葱, ビーマン, 人参	じゃが芋, サラダ油, 砂糖, 米 胡麻, 砂糖, 胡麻油 春雨, 胡麻油 マカロニ, サラダ油	醤油, 料理酒, 塩, こしょう 醤油 鶏がらスープ, 醤油, 塩, こしょう 赤ちゃんせんべい ケチャップ, 塩
10	木	厚揚げの野菜あんかけ かぼちゃの煮物 わかめスープ ご飯 蒸しさつま芋 しらすトースト 牛乳	厚揚げ, 豚肉	玉葱, 人参, 干し椎茸, 黄ハブリカ, ビーマン, 生姜 南瓜, グリンピース わかめ, 長葱	サラダ油, 砂糖, 片栗粉 砂糖 胡麻油 米	醤油, みりん, 天然だし 天然だし, みりん, 醤油 鶏がらスープ, 塩, 醤油
11	金	洋風ピラフの子キンのせ コーンサラダ ポトフ風スープ 大根煮 チーズコーン 牛乳	鶏肉	玉葱, 人参, にんにく, 水煮トマト, 生姜 コーン, きゃべつ, 胡瓜 玉葱, 人参 大根	米, サラダ油, 砂糖 マヨドレ じゃが芋 ホットケーキミックス, マーガリン	コンソメ, 塩, こしょう, 鶏がらスープ 料理酒, 醤油 塩 コンソメ, 塩, こしょう 天然だし
12	土	きつねうどん じゃが芋のそぼろ煮 オレンジ マリービスケット 醤油せんべい 麦茶	油揚げ 豚肉	わかめ, 長葱 生姜, 絹さや オレンジ	うどん, 砂糖, 花巻 じゃが芋, 砂糖 マリービスケット 醤油せんべい	天然だし, 醤油, みりん 醤油, 天然だし 麦茶
14	月	油淋鶏 切干大根の胡麻マヨ和え 小松菜ともやしの味噌汁 ご飯 ウエハース マーメイド蒸しほん	鶏肉 油揚げ 味噌	生姜, 長葱 切干大根, 人参 小松菜, もやし, しめじ	小麦粉, 片栗粉, サラダ油, 砂糖, 胡麻油 砂糖, マヨドレ, 胡麻 米 ウエハース 小麦粉, サラダ油, 砂糖 マーメイドジャム	塩, 料理酒, 水, 醤油, 酢, 鶏がらスープ 醤油, 天然だし 天然だし ベーキングパウダー
15	火	鮭のクリームパググティー フライドポテト 具沢山コンソメスープ 茹でブロッコリー ゆかりチーズおにぎり 麦茶	鮭 ベーコン	玉葱, マッシュルーム 人参, きゃべつ, 玉葱, コーン ブロッコリー ゆかり	スパゲティ, サラダ油 じゃが芋, サラダ油 米	クリームシチューフレーク, こしょう ケチャップ, 塩 コンソメ, こしょう
16	水	厚揚げと春雨の炒め煮 三色野菜の納豆和え なめこわかめの味噌汁 ご飯 オレンジ メロンフルーチェ 麦茶	厚揚げ, 豚肉 納豆, かつお節 味噌	筍, 赤ハブリカ, 万能葱, 生姜 もやし, ほうれん草, 人参 なめこ, わかめ オレンジ	春雨, サラダ油, 砂糖 米 フルーチェベース	醤油, 天然だし 醤油 天然だし 麦茶
17	木	さばの味噌煮 キャベツと胡瓜の昆布漬け けんちん汁 ご飯 ヨーグルト 大学カボチャ 牛乳	鯖, 味噌 油揚げ, 鶏肉	生姜 きゃべつ, 胡瓜, 人参, 昆布 長葱, 人参, 大根 南瓜	砂糖 サラダ油 米 サラダ油, 砂糖, 胡麻	醤油, みりん, 料理酒 塩, 醤油 天然だし, 醤油, 塩 醤油

6月の献立表



ふじま幼稚園 2021年 6月

日	曜日	昼食 午前おやつ 午後おやつ	さいりょう			その他
			赤く 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑く からだの調子を整えるもの 野菜類・果類・くだもの類	黄く かや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
18	金	具沢山オムレツ マカロニサラダ ミネストローネ ロールパン にんじん煮 五平餅 牛乳	玉子, ロースハム, チーズ ベーコン	人参, いんげん 胡瓜, 人参, コーン にんにく, セロリ, 玉葱, 人参, きゃべつ, 水煮トマト	人参 砂糖 米, 胡麻, 砂糖	塩, ケチャップ 塩 ケチャップ, コンソメ, 塩, 醤油 みりん
19	土	三色丼 ブロッコリーとチーズのサラダ かぶと人参の味噌汁 赤ちゃんせんべい ぼかうけ 麦茶	鶏肉, 鮭, 桜でんぶ チーズ 味噌	にんにく, 生姜, 絹さや ブロッコリー, カリフラワー かぶ, 人参	砂糖, 胡麻, サラダ油, 米 マヨドレ ぼかうけ	醤油, みりん, 塩 塩, こしょう 天然だし 赤ちゃんせんべい 麦茶
21	月	鯖の味噌焼き がんもと野菜の煮物 玉葱と舞茸のすまし汁 ご飯 りんご レアチーズゼリー 麦茶	鯖, 味噌 がんもどき	大根, 人参, いんげん 玉葱, 舞茸, 万能葱 りんご	砂糖, サラダ油 砂糖 米	醤油, 料理酒, みりん 醤油, 天然だし 天然だし, 塩, 醤油 麦茶
22	火	肉じゃが キャベツと胡瓜のゆかり和え 麩とわかめの味噌汁 ご飯 蒸しかぼちゃ バナナケーキ 牛乳	豚肉 味噌	人参, 玉葱, 白滝, グリンピース きゃべつ, 胡瓜, ゆかり わかめ, 長葱 南瓜 バナナ	じゃが芋, サラダ油, 砂糖 焼麩 米 砂糖, サラダ油, 小麦粉	醤油, みりん, 天然だし 天然だし バニラエッセンス, ベーキングパウダー
23	水	豆腐と野菜の中華煮丼 小松菜と海苔のサラダ にら玉スープ 南瓜ポロ ジャムサンドクラッカー 麦茶	豚肉, 竹輪, 豆腐 玉子	白菜, 干し椎茸, 人参, 絹さや, 生姜 小松菜, 人参, 焼のり にら, 玉葱	片栗粉, 胡麻油, 米 胡麻油 胡麻油, 片栗粉 かぼちゃポロ クラッカー, りんごジャム	鶏がらスープ, 醤油, みりん, 塩 こしょう 醤油, 酢 鶏がらスープ, 醤油, 塩, こしょう 麦茶
24	木	タンダーリーチキン ほうれん草サラダ オニオンスープ 人参ごはん カルピスポンチ 茹でブロッコリー きなこスナック 牛乳	鶏肉, ヨーグルト ハム	にんにく, 生姜 ほうれん草, コーン, 人参 玉葱, しめじ 昆布, 人参 バナナ, バイヨン缶, 黄桃缶, レモン ブロッコリー	サラダ油, 砂糖 サラダ油 米 カルピス, 砂糖 焼麩, サラダ油, 砂糖	カレー粉, 塩, ケチャップ 酢, 塩, こしょう コンソメ, 塩, こしょう 醤油 バニラエッセンス
25	金	親子煮 ひじきとしらすのサラダ つみれの味噌汁 ご飯 にんじん煮 アップルパイ風 麦茶	鶏肉, 玉子 しらす いわしつみれ, 味噌	人参, 玉葱, 絹さや 胡瓜, 切干大根, ひじき 三つ葉, 人参 人参 りんご缶	サラダ油, 砂糖 胡麻, 胡麻油, 砂糖 米 きょうざの皮, りんごジャム, サラダ油	醤油, 天然だし 醤油, 酢 天然だし 麦茶
26	土	卵チャーハン 青梗菜と春雨のスープ 即席漬け 赤ちゃんせんべい ぼたぼた焼き 麦茶	玉子, ウィナー かつお節	長葱, コーン 青梗菜 きゃべつ, 胡瓜	米, サラダ油 春雨 ぼたぼた焼き	鶏がらスープ, 醤油 鶏がらスープ, 醤油, 塩 塩, 醤油 赤ちゃんせんべい 麦茶
28	月	ハンバーグ 和風ソース 大根と水菜サラダ とろろ昆布汁 ご飯 赤ちゃんせんべい 手ようかん 牛乳	ハンバーグ かにかま 味噌	えのき茸 マヨネーズ, 水菜 昆布, 万能葱 人参 りんご缶	砂糖 マヨネーズ, 砂糖 米 さつま芋, 砂糖	醤油, みりん, 天然だし 醤油, 塩 天然だし, 塩 赤ちゃんせんべい 寒天, 塩
29	火	ヒレカツ やみつぎキャベツ 大根となめこの味噌汁 ご飯 蒸しじゃが芋 黒糖蒸しパン 牛乳	ヒレカツ 味噌	きゃべつ, ビーマン, 昆布 大根, なめこ, 長葱	サラダ油 胡麻油 米 じゃが芋 蒸しパンミックス, 黒砂糖, サラダ油	中濃ソース 塩, 醤油 天然だし
30	水	さげのマヨネーズ焼き きゃべつのおかか和え 小松菜と麩の味噌汁 ご飯 大根煮 そうめんチャンプルー 麦茶	ツナ	玉葱, パセリ きゃべつ, 人参 小松菜 大根 人参, 玉葱	マヨネーズ, サラダ油 砂糖 焼麩 米 そうめん, 胡麻油, サラダ油	塩, こしょう 醤油 天然だし 天然だし 塩, 鶏がらスープ, めんつゆ 麦茶

※27品目アレルギー不使用の食材には 丸対応 と表記しています
※都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください

給食室より

梅雨の季節がやってきました。寒暖差が激しくなるこの季節は、体調を崩しがちです。また、じめじめと湿度も上がってくるので、食中毒などの細菌が繁殖しやすい季節でもあります。

毎日を元気に過ごすためにも、日々の手洗い・うがいを十分に行っていきましょう。

◎じゃが芋掘り (6/14)

採れたじゃが芋は翌日の6/15に『フライドポテト』にして、給食でおいしくいただきます。食育として、じゃが芋のお話も事前学習する予定です。雨天延期で6/21になった際は、6/22の肉じゃがに使用します。

献立種類	栄養素	目標栄養価	平均栄養価
1歳~2歳	エネルギー	460kcal	426kcal
	たんぱく質	15.2~23.2g	14.4g
3歳~5歳	エネルギー	550kcal	500kcal
	たんぱく質	19.0~28.9g	17.0g

※目標栄養価は昼食とおやつの場合の合計したものととなります

