



2024年6月 予定献立表



すずらん保育園

日	曜	午前 おやつ (乳児のみ)	昼食献立名		午後 おやつ	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の 使用食材
			主 食	副 食		力や体温になるもの 黄	血や肉や骨になるもの 赤	体の調子を整えるもの 緑	
1	土	麦茶 ピスケット	ごはん	鶏肉のかわり焼き ほうれん草とコーンのソテー スープ(カブ・カブ葉)	牛乳 ブチダノン おせんべい	米・マヨネーズ・ パン粉・バター・ おせんべい	鶏肉・牛乳・ブチ ダノン	パセリ・コーン・ ほうれん草・人 参・エリンギ・カ ブ・カブ葉	塩・ケチャップ・ コンソメ
2	日								
3	月	麦茶 野菜せんべい	ごはん	カジキマグロのステーキ いんげんとウインナーのソテー 味噌汁(油揚げ・ほうれん草)	牛乳 あじさいゼリー	米・小麦粉・油・ バター・砂糖・寒 天・エワハース(幼児のみ)	エカジキ・ウイン ナー・油揚げ・牛 乳・生クリーム	いんげん・人参・ ほうれん草・ぶ どうジュース	塩・酒・醤油・コ ンソメ・かつお だし・味噌
4	火	麦茶 カルシウムせんべい	食パン	カブの豆乳クリームシチュー きゅうりとツナのサラダ フルーツ(パイン缶)	牛乳 お好み焼き	食パン・油・砂 糖・小麦粉・マヨ ネーズ	鶏肉・豆乳・ツ ナ・牛乳・豚肉・ かつお節	カブ・カブ葉・人 参・玉葱・きゅう り・パイン缶・ キャベツ・青のり	シチュールワ・塩・ 酢・ベーキングパ ウダー・和風だし・ ソース
5	水	麦茶 ゼリー	ごはん	鶏肉とじゃが芋の南蛮煮 枝豆の白和え すまし汁(絹さや・えのき茸)	ヨーグルトドリンク あんずジャムパイ	米・じゃが芋・し らたき・油・砂 糖・ごま油・パイ 皮	鶏肉・豆腐・ヨ ーグルトドリンク	人参・ごぼう・グリ ンピース・枝豆・ きゅうり・ひじき・ 絹さや・えのき 茸・あんずジャム	かつおだし・醤 油・味噌・みり ん・塩・中華だし
6	木	麦茶 小魚せんべい	ぶりかけごはん	カニ玉甘酢あんかけ 春雨とハムの中華サラダ 中華スープ(豚肉・もやし)	牛乳 梅ゆかりおにぎり	米・油・砂糖・片 栗粉・春雨・ごま 油	卵・カニカマ・ハ ム・豚肉・牛乳	長葱・荀・グリ ーンピース・わかめ ・きゅうり・人参・ もやし	ぶりかけ・塩・コ ンソメ・酢・醤 油・中華だし・梅 ゆかり
7	金	お誕 生会	麦茶 ヨーグルト	かたつむりハンバーグ あじさいポテサラダ トマトスープ	牛乳 かたつむりケーキ	米・バター・油・バ ン粉・じゃが芋・マ ヨドレ・砂糖・ケー キ・プリッヂ	豚肉・豆腐・ウイ ンナー・牛乳	玉葱・人参・ゴー ン・ビーマン・ きゅうり・トマト	塩・コンソメ・カ レー粉・ケチャッ プ・コンソメ
8	土	麦茶 カルシウムせんべい	ごはん	鰯のチーズ焼き マカロニサラダ スープ(アスパラガス・玉葱)	牛乳 クリームパン カルビスゼリー	米・マカロニ・マ ヨネーズ・クリー ムパン・カルビ スゼリー	鰯・チーズ・牛乳	きゅうり・人参・ キャベツ・アスパ ラガス・玉葱	塩・酒・コンソメ
9	日								
10	月	麦茶 ゼリー	ごはん	アジフライ アスパラガスとハムのサラダ 味噌汁(キャベツ・人参)	牛乳 揚げパン	米・小麦粉・パン 粉・油・砂糖・揚 げパン	鰯・ハム・牛乳	アスパラガス・ 人参・きゅうり・ キャベツ	酒・塩・ソース・ 酢・醤油・かつお だし・味噌
11	火	麦茶 野菜せんべい	納豆ごはん	鶏肉のごま味噌焼き 豆腐の力ニカマあんかけ すまし汁(卵・水菜)	牛乳 芋もち	米・砂糖・ごま・ 片栗粉・じゃが 芋・バター	納豆・鶏肉・豆 腐・カニカマ・ 卵・牛乳	人参・いんげん・ 水菜	味噌・酒・みり ん・中華だし・ 塩・醤油・かつお だし
12	水	麦茶 ピスケット	ごはん	三色丼(鶏そぼろ・卵・ほうれん草) もやしちくわごのごま酢和え 中華スープ(豆腐・わかめ)	牛乳 春キャベツと ベーコンのマカロニ	米・油・砂糖・ご ま油・ごま・マカ ロニ	鶏肉・卵・ちく わ・豆腐・牛乳・ ベーコン	ほうれん草・もや し・人参・きゅう り・わかめ・キャベ ツ・にんにく	酒・醤油・塩・和 風だし・酢・中華 だし・コンソメ
13	木	麦茶 小魚せんべい	ごはん	ポークカレー トマトのサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉といんげんの五目ご飯	米・じゃが芋・ 油・砂糖	豚肉・牛乳・ヨ ーグルト・鶏肉・油 揚げ	人参・玉葱・グリ ーンピース・トマト・ きゅうり・椎 茸・いんげん	カレールワ・塩・ 酒・和風だし・醤 油
14	金	麦茶 ヨーグルト	ごはん	チリコンカーン風 キャベツとツナのサラダ スープ(じゃが芋・しめじ)	牛乳 クリームチーズと ブルーベリージャムのサンド	米・油・砂糖・ じゃが芋・食パン	大豆・豚肉・ツ ナ・クリームチ ーズ・牛乳	玉葱・人参・グリ ーンピース・にんじ ん・トマト・水煮・ キャベツ・きゅう り・しめじ・ブル ーベリージャム	塩・コンソメ・ケ チャップ・ソース・ 酢
15	土	麦茶 カルシウムせんべい	うどん	サラダうどん 粉ふき芋(カレー味) フルーツ(バナナ)	牛乳 昆布おにぎり	うどん・マヨネ ーズ・じゃが芋・バ ター・米・ごま	ツナ・卵・牛乳	キャベツ・きゅう り・トマト・コーン ・バセリ・バナ ナ・昆布	かつおだし・塩・ 醤油・みりん・カ レー粉

*食材の入荷状況により変更する場合もございます。ご了承ください。

今月の平均給与栄養量

年齢	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
1~2歳	452	16.4	15.0	59.8	1.7
3~5歳	576	21.3	19.7	74.8	2.2



6月旬の食材

- ・鰯・カジキマグロ・鰆・アスパラガス・いんげん・枝豆・キャベツ・きゅうり・グリンピース・さやえんどう(絹さや)・しそ(ゆかり)・じゃが芋・トマト・にんにく・ピーマン・あんず・梅・パイナップル・ブルーベリー・メロン