

2023年

がっ
きゅうしょく
こんだて
ひょう

6月給食献立表

チャイルドアカデミー上社保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名 (○はおやつ)				9時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
1木	食パン 和風スパゲティー しらすサラダ コーンスープ オレンジ	523.7(419.0) 19.0(15.2) 11.4(9.1) 1.8(1.5)	食パン、スパゲティー 砂糖、ごま ○米	豆乳、しらす干し ベーコン ○牛乳○かつお節	にんじん、キャベツ オレンジ、たまねぎ クリームコーン缶 みずな、パセリ粉 しめじ	酢、しょうゆ コンソメ、めんつゆ 食塩、こしょう ○しょうゆ	牛乳 スナック	牛乳 おかか おにぎり	
2金	御飯 鮭の幽庵焼き 炒り豆腐 里芋のすまし汁 もも缶	536.4(405.3) 22.5(16.8) 14.8(11.6) 1.6(1.3)	米、さといも 木綿豆腐 ○ホットケーキ粉 ○砂糖	さけ、油揚げ ○牛乳○卵 ○無塩バター	もも缶、いんげん にんじん、ひじき ねぎ、ゆず果皮 たまねぎ ○バイン缶	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、みりん 食塩、砂糖、油	牛乳 スナック	牛乳 パイン ケーキ	園外保育 (5歳児)
3土	チャーハン 青菜スープ りんご	498.4(397.8) 15.6(12.5) 10.8(8.5) 1.8(1.4)	米、ごま油 ○スナック	鶏ひき肉 ○牛乳	りんご、にんじん だいこん、コーン ねぎ、チンゲンサイ 干しいたけ	中華だしの素 しょうゆ、食塩	牛乳 チーズ	牛乳 スナック	
5月	パエリア スパニッシュオムレツ ガスパッチョ バイン缶	565.7(445.6) 19.4(15.5) 17.7(13.6) 1.0(0.8)	米、じゃがいも オリーブ油 ○小麦粉○砂糖	卵、鶏もも肉、牛乳 とろけるチーズ ○牛乳○無塩バター ○ヨーグルト	バイン缶、たまねぎ コーン、にんじん トマト、ほうれんそう 赤ピーマン、ピーマン マッシュルーム にんにく、きゅうり ○いちごジャム	ケチャップ、酒 コンソメ、食塩 カレー粉、こしょう ○ベーキングパウダー	牛乳 りんご	牛乳 スコーン	ワールド (スペイン)
6火	中華丼 もやしとワカメの和え きくらげのスープ 洋なし缶	540.8(432.6) 22.9(18.4) 12.5(10.0) 1.8(1.5)	米 砂糖、片栗粉 ○ぎょうざの皮	豚肉、かまぼこ ○牛乳 ○とろけるチーズ ○ウインナーソーセージ	にんじん、はくさい 洋なし缶、ピーマン たまねぎ、干しいたけ カットわかめ、みつば 黒きくらげ しょうが、にんにく ○たまねぎ○パセリ粉	中華だしの素、食塩 しょうゆ、こしょう 砂糖、片栗粉 ○ケチャップ	牛乳 スナック	牛乳 スナック ピザ	園外保育 (4歳児)
7水	御飯 厚揚げのとろみ炒め 春雨の酢の物 えのきたけのみそ汁 バイン缶	562.9(432.1) 20.4(16.0) 16.5(13.1) 1.5(1.2)	米、はるさめ、油 片栗粉、砂糖 ○砂糖	厚揚げ、鶏もも肉 ハム、米みそ ○牛乳	キャベツ、バイン缶 にんじん、きゅうり たまねぎ、こまつな しょうが えのきたけ ○ぶどう濃縮果汁 ○粉かんでん	かつお・昆布だし汁 酢、しょうゆ、砂糖 中華だしの素、食塩	牛乳 りんご	牛乳 ぶどう ゼリー	保育参観 (4歳児)
8木	ロールパン あじのタンドリー風 マカロニサラダ さつまいもスープ オレンジ	550.3(439.7) 23.1(18.4) 19.2(15.4) 1.7(1.4)	ロールパン さつまいも マヨネーズ マカロニ、砂糖 ○米粉○ごま油 ○砂糖	あじ、ヨーグルト ○牛乳○しらす干し	オレンジ、たまねぎ みずな、トマト にんにく ○コーン○にら	ケチャップ、酢 カレー粉、コンソメ 食塩、しょうゆ ○しょうゆ○食塩	牛乳 スナック	牛乳 チヂミ	
9金	御飯 シルバーのわかめ蒸し 三色炒め もやしのすまし汁 もも缶	521.8(399.3) 22.2(17.4) 13.6(10.8) 2.6(2.1)	米、じゃがいも 砂糖、油 ○片栗粉○砂糖 ○食パン	シルバー、油揚げ ○牛乳○豚ひき肉	にんじん、しょうが いんげん、もも缶 カットわかめ、もやし ○にんじん○たまねぎ ○しいたけ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、食塩 ○中華だしの素 ○しょうゆ○食塩	牛乳 スナック	牛乳 肉まん パン	園外保育 (3歳児) 保育参観 (5歳児)
10土	塩焼きそば 糸昆布のみそ汁 りんご	521.6(409.6) 19.6(15.2) 14.3(11.0) 2.4(1.9)	焼きそばめん、油 ○スナック	木綿豆腐、豚肉 きみそ ○牛乳	キャベツ、りんご こまつな、だいこん もやし、にんじん 糸昆布	かつお・昆布だし汁 コンソメ、食塩、こしょう	牛乳 チーズ	牛乳 スナック	幼児個人懇談会 (3,4,5歳児)
12月	御飯 さばのみそ焼き ほうれん草の煮浸し 具だくさん汁 洋なし缶	546.8(409.4) 22.5(16.8) 15.3(11.5) 1.4(1.1)	米、砂糖 板こんにゃく ○マカロニ○砂糖	さば、油揚げ、米みそ ○牛乳○きな粉	にんじん、たまねぎ ほうれんそう、ねぎ 洋なし缶、ごぼう	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、食塩 ○食塩	牛乳 りんご	牛乳 マカロニ きな粉	
13火	カレーライス トマトサラダ 田舎スープ カップゼリー	581.7(451.6) 16.8(12.6) 21.8(16.3) 2.1(1.5)	米、カップゼリー マヨネーズ、油、砂糖 ○ホットケーキ粉 ○砂糖○油	牛乳、豚肉 ○牛乳 ○クリームチーズ	にんじん、たまねぎ ブロッコリー、トマト コーン、セロリ、しめじ なす、トマトピューレ ○みかん缶	カレールー、酢 コンソメ、食塩	牛乳 スナック	牛乳 冷やし チーズ 蒸しパン	お誕生日会
14水	御飯 五目ビーフン さつま芋のレモン煮 もずくスープ バイン缶	579.8(514.9) 17.1(13.3) 16.2(12.9) 7.5(6.0)	さつまいも、米 ビーフン、砂糖、油 ○小麦粉 ○砂糖○油	豚肉 ○牛乳	オクラ、バイン缶 たまねぎ、にんじん レモン、もずく たけのこ、あさつき にら、干しいたけ	中華だしの素、食塩 かつお・昆布だし汁 しょうゆ ○ベーキングパウダー	牛乳 りんご	牛乳 ちんすこう	
15木	食パン ホキのチャウダー アスパラサラダ オレンジ	560.9(499.6) 53.4(42.4) 19.4(15.1) 1.5(1.2)	食パン、じゃがいも 油、砂糖、小麦粉 ○米○もち米 ○砂糖○ごま	ホキ、ベーコン 牛乳、無塩バター ○牛乳○米みそ	キャベツ、オレンジ もも缶、バイン缶 たまねぎ、にんじん グリーンアスパラガス コーン	酢、コンソメ 食塩、りんご酢 ○みりん	牛乳 スナック	牛乳 五平餅	
16金	御飯 鶏の竜田揚げ ゆかり和え きのこのみそ汁 洋なし缶	564.4(452.4) 21.2(16.6) 17.3(13.8) 1.4(1.1)	米、片栗粉、油 砂糖、もち粉 ○ホットケーキ粉 ○砂糖	鶏もも肉、木綿豆腐 米みそ ○無塩バター○牛乳	にんじん、洋なし缶 たまねぎ、えのきたけ しいたけ、ひじき しょうが、いんげん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、みりん ○ココア	牛乳 スナック	牛乳 マーブル ケーキ	
17土	そぼろ丼 千切り野菜スープ りんご	501.4(400.3) 16.0(12.8) 11.9(9.5) 1.6(1.2)	米、油 ○スナック	豚ひき肉 ○牛乳	にんじん、りんご もやし、ほうれんそう さやえんどう、たまねぎ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、コンソメ 食塩、みりん	牛乳 チーズ	牛乳 スナック	

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名(○はおやつ)				9時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
19月	菜めし御飯 鮭のパン粉焼き わかめの酢の物 だいこんのすまし汁 パイン缶	579.5(445.4) 22.2(17.4) 17.0(13.5) 1.3(1.0)	米、パン粉 油、砂糖 ○わらび餅粉○砂糖	さけ ○牛乳○きな粉	にんじん、パイン缶 だいこん、きゅうり カットわかめ、ねぎ にんにく、パセリ粉 みかん缶	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、食塩、酢 ○食塩	牛乳 りんご	牛乳 わらび餅	
20火	カラフル納豆丼 キャベツのおかか和え わかめスープ もも缶	513.0(409.2) 17.3(13.8) 13.0(10.4) 1.4(1.1)	米、砂糖 ○食パン○砂糖	挽きわり納豆、ちくわ 鶏ひき肉、かつお節 ○牛乳○無塩バター	にんじん、キャベツ もも缶、オクラ トマト、コーン、かぶ 焼きのり、かぶ葉 ○レモン果汁	かつお・昆布だし 食塩、しょうゆ めんつゆ	牛乳 スナック	牛乳 レモン ラスク	
21水	御飯 豚のしょうが焼き ひじきの煮物 トマトとかぶのみそ汁 洋なし缶	550.7(440.6) 19.1(15.3) 15.1(12.1) 1.5(1.2)	米、油 片栗粉、砂糖 ○砂糖	豚肉、米みそ ○牛乳	にんじん、洋なし缶 れんこん、たまねぎ かぶ、トマト、ひじき かぶ葉、さやえんどう しょうが ○もも缶○みかん缶 ○粉かんでん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、酒	牛乳 りんご	牛乳 杏仁豆腐	
22木	ロールパン あじのエスカベッシュ コールスローサラダ オニオンスープ 幼児：オレンジ・乳酸ドリンク 乳児：乳酸ドリンク	543.3(307.5) 19.0(12.8) 17.2(11.6) 1.6(0.9)	ロールパン、片栗粉 マヨネーズ、油、砂糖 ○砂糖○じゃがいも ○片栗粉	乳酸菌飲料、あじ ○牛乳	たまねぎ、はくさい オレンジ、にんじん 赤ピーマン、ピーマン コーン	酢、コンソメ しょうゆ、食塩 ○しょうゆ	牛乳 スナック	牛乳 みたらしいもち	
23金	御飯 鶏肉と厚揚げの旨煮 ブロッコリーのサラダ チンゲン菜のすまし汁 パイン缶	506.9(378.5) 17.9(13.8) 12.7(9.9) 1.2(0.9)	米、、砂糖、油、ごま ○クラッカー	厚揚げ、鶏もも肉 ○牛乳	だいこん、ブロッコリー にんじん、パイン缶 チンゲンサイ いんげん、たまねぎ ○ブルーベリージャム	かつお・昆布だし汁 酢、しょうゆ みりん、食塩	牛乳 スナック	牛乳 クラッカー サンド	クッキング (2,3,4,5歳児)
24土	冷やしうどん ピーマンの昆布和え りんご	503.1(402.5) 19.9(15.9) 14.5(11.6) 1.8(1.4)	ゆでうどん ごま油、片栗粉 ○スナック	ツナ油漬缶 豚肉、油揚げ ○牛乳	にんじん、りんご たまねぎ、ピーマン ねぎ、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁 みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 チーズ	牛乳 スナック	
26月	御飯 シルバーのねぎ煮 小松菜の和え物 五目みそ汁 もも缶	538.5(451.6) 18.2(13.4) 10.6(8.1) 1.2(1.0)	米、砂糖、ごま油 ○砂糖	シルバー、米みそ 木綿豆腐 ○ヨーグルト○牛乳	にんじん、こまつな もも缶、だいこん、ねぎ あさつき、えのきたけ ○みかん缶 ○パイン缶	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒 中華だしの素	牛乳 りんご	牛乳 フルーツ ヨーグルト	
27火	炊き込み御飯 ちくわ磯辺焼き 白菜スープ 洋なし缶	531.2(417.7) 33.9(25.2) 14.3(10.9) 58.4(41.0)	米、さつまいも、油 小麦粉、板こんにゃく ○食パン○砂糖 ○コーンスターチ	ちくわ、鶏もも肉 ○牛乳○加糖練乳	洋なし缶、はくさい にんじん、ごぼう しめじ、コーン あおのり	中華だしの素 かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、食塩	牛乳 スナック	牛乳 ミルク サンド	
28水	御飯 厚揚げのお好み焼き味 きゅうりとしらすのサラダ ほうれん草のかき玉汁 パイン缶	573.8(440.5) 18.7(14.6) 19.7(15.7) 1.9(1.5)	米、マヨネーズ 砂糖、ごま、片栗粉 ○玄米フレーク ○マシュマロ ○コーンフレーク	厚揚げ、卵 しらす干し 豚ひき肉、かつお節 ○牛乳○無塩バター	パイン缶、キャベツ ほうれんそう、みつば にんじん、きゅうり あおのり	かつお・昆布だし汁 お好み焼きソース、酢 しょうゆ、食塩 砂糖、油	牛乳 りんご	牛乳 玄米 フレーク スナック	
29木	ハンバーガー 人参サラダ コンソメスープ オレンジ	599.1(478.6) 21.3(17.1) 25.5(20.4) 1.9(1.5)	ロールパン、油 パン粉、砂糖 ○じゃがいも○油	豚ひき肉、牛ひき肉 木綿豆腐、牛乳 ○牛乳	にんじん、たまねぎ オレンジ、コーン しめじ、パセリ粉 ○あおのり	ケチャップ、酢 ウスターソース、食塩 コンソメ、こしょう ○食塩	牛乳 スナック	牛乳 フライド ポテト	
30金	御飯 ホキの塩焼き ポテトサラダ 沢煮椀 もも缶	551.6(471.0) 18.2(13.9) 6.7(5.3) 1.9(1.5)	米、砂糖、じゃがいも マヨネーズ ○小麦粉○砂糖	ホキ ○牛乳○カルピス	きゅうり、もも缶 だいこん、にんじん ごぼう、みかん缶 みつば、きゅうり りんご	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酢 食塩、しそふりかけ	牛乳 スナック	牛乳 カルピス ういろう	

●給食献立は都合により献立内容を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

●何かお気づきの点がございましたら、担任の方へお伝え下さい。

●6月5日(月)は4・5歳児クラスのカリキュラム、ワールドトリップにちなみスペイン料理を入れています。



☆米は新潟のコシヒカリ玄米を取り寄せ、園で精米しています。基本的に水、金曜日は七分づきにしています。

6月のクッキング メロン・オレンジ・グレープ・アップル・・・23日