２０２３年　6月献立表

今年も梅雨の季節がやってきました。じめじめとした天気が続き、気温・湿度共に上昇してきます。
そんな時に気をつけたいのが「食中毒」です。手には食中毒の原因になる菌がたくさんついています。
食事の前にはしっかり手洗いをしましょう。

幼児食

成育児童センター

日付	曜日	献立	主な材料と体内での働き			エネルギー kcal	食塩相当量 g	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	おやつ
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの						
1	木	ごはん・鯖のみそ煮 白菜のゆかり和え・清汁 フルーツ（オレンジ）	こめ	さば・うすあげ	はくさい・いんげん・にんじん だいこん・ねぎ・おれんじ	369	1.4	13.1	13.8	50.8	牛乳 サブレ風クッキー
2	金	ハヤシライス・オクラ納豆 フルーツ（りんご）	こめ	ぶたにく・なっとう	たまねぎ・にんじん・まっしゅるーむ ぐりんぴーす・おくら・りんご	362	2.1	10.6	9.0	62.6	牛乳 フルーチェ
3	土	わかめうどん・チンゲン菜のサラダ 粉ふき芋・フルーツ（バナナ）	うどん・じゃがいも	とりむね	わかめ・しいたけ・はくさい・にんじん ねぎ・ちんげんさい・だいこん・あおさ ばなな	249	1.5	9.1	1.8	51.3	牛乳 クッキー せんべい
5	月	ごはん・豚肉のカレー炒め ほうれん草のお浸し・スープ フルーツ（パイン）	こめ	ぶたにく	きゃべつ・たまねぎ・あかぴーまん しめじ・ほうれんそう・にんじん・ごぼう あおさ・ぱいん	359	1.3	17.6	9.8	52.9	牛乳 あじさいゼリー
6	火	ごはん・鰺のおろし煮 三度豆の和え物・味噌汁 フルーツ（オレンジ）	こめ・じゃがいも	あじ・うすあげ	だいこんおろし・いんげん・こーん にんじん・わかめ・ねぎ・おれんじ	308	1.5	15.6	3.9	54.3	牛乳 ピザパン
7	水	ごはん・チキンのママレード煮 ひじきとズッキーニのサラダ・スープ フルーツ（グレープフルーツ）	こめ	とりもも	ひじき・ずっきーに・にんじん・かぼちゃ もやし・ごぼう・ねぎ ぐれーぷふるーつるぴー	358	1.3	15.1	9.7	54.2	牛乳 ポテトフライ
8	木	＜お楽しみ会＞人参ごはん 鶏肉の竜田揚げ カリフラワーと大豆のサラダ・味噌汁 フルーツ（メロン）	こめ	とりもも・だいず	にんじん・かりふらわー・こーん たまねぎ・ほうれんそう はねーじゅめろん	430	1.2	17.0	16.1	55.8	牛乳 マカロニきな粉
9	金	ごはん・白身魚のコーンマヨ焼き コールスロー・スープ フルーツ（りんご）	こめ・こめこまかろに	ぎんひらす	こーん・きゃべつ・きぴーまん にんじん・こまつな・りんご	300	0.7	13.7	5.8	48.5	牛乳 ヨーグルト
10	土	焼き鳥丼 ブロッコリーの味噌マヨサラダ 中華スープ・フルーツ（バナナ）	こめ	とりもも	たまねぎ・ぐりんぴーす・きざみのり ぶろっこりー・にんじん・かりふらわー わかめ・あおさ・ばなな	379	1.5	14.8	10.7	57.9	牛乳 ゼリー
12	月	ごはん・ホイコーロー 人参のナムル・中華スープ フルーツ（甘熟王パイン）	こめ	ぶたにく	きゃべつ・たまねぎ・ぴーまん あかぴーまん・にんじん・ほうれんそう みっくすべじたぶる・ぱいん	345	2.0	13.2	8.4	57.0	牛乳 焼ビーフン
13	火	ごはん・鯖の塩焼き 高野豆腐の煮物・味噌汁 フルーツ（オレンジ）	こめ	さば・こうやとうふ	だいこん・にんじん・しめじ ぐりんぴーす・なす・はくさい あおさ・おれんじ	371	1.2	14.4	14.4	49.3	牛乳 スコーン
14	水	ごはん・豆腐チャンプルー 大根の甘酢和え・清汁 フルーツ（グレープフルーツ）	こめ	とりみんち もめんどうふ	もやし・たまねぎ・あかぴーまん・ねぎ だいこん・にんじん・きゅうり・きゃべつ ねぎ・ぐれーぷふるーつるぴー	327	0.9	14.0	5.7	54.8	牛乳 とうもろこし
15	木	ごはん・ほっけの照り焼き じゃが芋きんぴら・味噌汁 フルーツ（パイン）	こめ・じゃがいも	ほっけ・うすあげ	たまねぎ・にんじん・こまつな はくさい・ぱいん	296	1.3	13.8	3.4	55.4	牛乳 南瓜蒸しパン
16	金	ごはん・豚肉ときのこのさっぱり炒め ブロッコリーの和え物・味噌汁 フルーツ（りんご）	こめ	ぶたにく・とうふ	たまねぎ・しめじ・しいたけ・えのき にんじん・ぴーまん・こーん・ぶろっこりー かりふらわー・あかぴーまん・きゃべつ ねぎ・りんご	374	1.3	17.7	10.1	57.9	牛乳 バナナ・お菓子
17	土	ラーメン・小松菜の和え物 ウインナー・フルーツ（白桃缶）	ちゅうかそば	ぶたにく・ういんなー	はくさい・もやし・わかめ・にんじん こーん・ねぎ・こまつな・だいこん えのき・はくとう	370	2.9	14.8	14.2	49.5	牛乳 クッキー せんべい
19	月	ごはん・豚じゃが いんげんのドレッシング和え・味噌汁 フルーツ（オレンジ）	こめ・じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・ぐりんぴーす いんげん・きぴーまん・はくさい えのき・ちんげんさい・おれんじ	329	1.4	11.9	4.8	63.8	牛乳 ゼリー
20	火	きんぴらうどん・大根の和え物 フルーツ（パイン）	うどん	ぶたにく・うすあげ	れんこん・ごぼう・にんじん・しいたけ だいこん・こまつな・あかぴーまん・ぱいん	257	1.1	9.2	3.9	48.0	牛乳 にんじん蒸しパン
21	水	ごはん・ジンジャーチキン チンゲン菜のソテー・スープ フルーツ（グレープフルーツ）	こめ・こめこまかろに	とりもも	ちんげんさい・えのき・こーん・にんじん たまねぎ・ぐれーぷふるーつるぴー	341	1.0	14.7	9.6	48.4	牛乳 オレンジ ジュース寒天
22	木	ごはん・鰺の若草焼き オクラの和え物・味噌汁 フルーツ（りんご）	こめ	あじ	あおさ・おくら・にんじん・はくさい なす・しめじ・ねぎ・りんご	317	1.0	14.1	7.6	51.1	牛乳 スイートポテト
23	金	ごはん・ポパイオムレツ キャベツサラダ・清汁 フルーツ（オレンジ）	こめ	たまご・とりみんち	ほうれんそう・たまねぎ・きゃべつ にんじん・きゅうり・こーん・わかめ だいこん・あおさ・おれんじ	341	1.0	12.6	10.2	51.1	牛乳 カナッペ
24	土	ピラフ・小松菜ナムル スープ・フルーツ（バナナ）	こめ	とりみんち	たまねぎ・みっくすべじたぶる・こまつな こーん・あかぴーまん・ばなな	277	1.4	8.2	1.7	58.9	牛乳 ゼリー
26	月	ごはん・豚肉と白菜のクリーム煮 かみかみサラダ・清汁 フルーツ（グレープフルーツ）	こめ	ぶたにく・さきいか	はくさい・たまねぎ・ぐりんぴーす にんじん・しめじ・きゃべつ・きゅうり こーん・こまつな・ぐれーぷふるーつるぴー	463	2.6	18.4	16.2	64.1	牛乳 きなこｸﾘｰﾑ せんべい
27	火	ごはん・鯖の西京焼き ひじきの煮物・清汁 フルーツ（パイン）	こめ	さわら・うすあげ	ひじき・にんじん・ぐりんぴーす かぼちゃ・だいこん・ねぎ・ぱいん	336	1.1	17.4	7.3	52.7	牛乳 マーラーカオ
28	水	パン・チキンのケチャップ煮 カリコリサラダ・スープ フルーツ（りんご）	いえろーろーる	とりもも・ひよこまめ	たまねぎ・ぶろっこりー・きゅうり せんきりだいこん・にんじん・こーん あおさ・りんご	251	1.5	12.9	10.8	28.3	牛乳 おにぎり
29	木	ごはん・かき揚げ 春雨サラダ・味噌汁 フルーツ（オレンジ）	こめ・こむぎこ はるさめ	うすあげ	たまねぎ・にんじん・きゃべつ・みつば きゅうり・わかめ・おれんじ	339	0.7	6.1	8.7	60.8	牛乳 さつま芋のふかし
30	金	ごはん・マーボー豆腐 白菜のナムル・中華スープ フルーツ（パイン）	こめ	とうふ・ぶたみんち	たまねぎ・しいたけ・にんじん ぐりんぴーす・はくさい・きぴーまん あかぴーまん・もやし・わかめ・ぱいん	333	1.9	13.9	7.6	55.3	牛乳 麩ラスク （きなこ）

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳とお菓子を提供します。

中央フードサービス株式会社