



6月 給食・おやつ献立表

2021年5月25日
 フラワーチャイルド保育園
 園長 大森 靖友
 栄養士 吉原 貴美
 調理師 岩淵 美穂子

日 曜	給食	おやつ	血や肉になる	熱や力になる	調子をととのえる
1 火	揚げだし豆腐 ご飯 じゃがいもとピーマンのきんぴら 漬物 けんちん汁	牛乳(10時) 牛乳(3時) わかめおにぎり	普通牛乳 木綿豆腐 油揚げ ぶたもも(赤肉)	片栗粉 調合油 精白米 三温糖 いりごま じゃがいも	葉しょうが だいこん ほうれんそう にんじん 青ピーマン きゅうり 梅干し調味漬 塩昆布 だいこん ぶなしめじ 長ねぎ こまつな なす 生わかめ
2 水	鶏肉と野菜のガリバタ炒め うめしそまぜごはん 春雨酢の物 みそ汁 グレープフルーツ	牛乳(10時) 牛乳(3時) フライドポテト	普通牛乳 若鶏も皮なし ロースハム 甘みそ 若鶏ささ身	有塩バター 精白米 いりごま はるさめ 三温糖 オリーブ油 じゃがいも 調合油	たまねぎ さやいんげん 赤ピーマン 黄ピーマン にんにく キャベツ きくらげ しその葉 梅干し調味漬 きゅうり にんじん みかん缶詰 だいこん チンゲンサイ にんじん 長ねぎ 生しいたけ グレープフルーツ
3 木	かじきの照り焼き ご飯 切り干し大根の煮物 長いもサラダ 野菜スープ	牛乳(10時) 牛乳(3時) 揚げパン	普通牛乳 めかじき さつま揚げ かつお節	三温糖 精白米 ながいも コッペパン 調合油	しょうが 切り干しだいこん こまつな にんじん 生しいたけ たまねぎ オクラ 赤ピーマン チンゲンサイ だいこん 長ねぎ キャベツ ごぼう ほんしめじ
4 金	タコライス風 かぼちゃのグリル カレースープ オレンジ	牛乳(10時) 牛乳(3時) さつまいも蒸しパン	普通牛乳 ぶたひき肉 プロセスチーズ ウィンナーソーセージ	精白米 三温糖 じゃがいも ホットケーキミックス 調合油 さつまいも いりごま	トマト キャベツ トマトケチャップ きゅうり 赤たまねぎ コーン缶詰 梅 ホールトマト くりかぼちゃ にんじん マッシュルーム オレンジ
7 月	赤魚の煮付け ご飯 ごぼうの煮もの さつまいもサラダ みそ汁 ゼリー	牛乳(10時) 牛乳(3時) 豆乳ケーキ	普通牛乳 あこうだい クリーム チーズ 油揚げ 若鶏ささ身 調整豆乳	三温糖 精白米 いりごま さつまいも マヨネーズ じゃがいも オレンジゼリー ホットケーキミックス 有塩バター	しょうが 生わかめ ごぼう にんじん こまつな レズンりんご たまねぎ 生しいたけ チンゲンサイ だいこん パナナ レモン果汁
8 火	タンダーリチン ご飯 お野菜グリル わかめサラダ 野菜スープ	牛乳(10時) 牛乳(3時) ポテトもち	普通牛乳 プレーンヨーグルト 若鶏も皮なし 若鶏ささ身 鶏むね(皮なし) プロセスチーズ	精白米 オリーブ油 ごま油 じゃがいも 片栗粉	トマトケチャップ にんにく たまねぎ なす さやいんげん コーン缶詰 粒粒 にんじん 生わかめ キャベツ にんじん だいこん 長ねぎ ほんしめじ かぼちゃ あおのり
9 水	おかず蒸しパン 野菜ペンネ トマトサラダ 野菜スープ グレープフルーツ	牛乳(10時) 牛乳(3時) ひじきおにぎり	普通牛乳 プロセスチーズ ロースハム 若鶏ささ身	三温糖 米粉 マカロニスバゲティ オリーブ油 じゃがいも 精白米	にんじん ほうれんそう コーン缶詰粒粒 にんじん たまねぎ 青ピーマン トマトケチャップ トマト きゅうり だいこん 長ねぎ キャベツ 生しいたけ ほんしめじ こまつな グレープフルーツ 乾ひじき
10 木	♡お誕生日会お楽しみ給食♡ おろしハンバーグ ご飯 にんじん甘煮 春雨酢の物 みそ汁 あじさいゼリー	牛乳(10時) 野菜フルーツジュース(3時) フルーツヨーグルト	普通牛乳 ぶたひき肉 おから 若鶏ささ身 甘みそ プレーンヨーグルト ホイップクリーム	三温糖 片栗粉 精白米 はるさめ ごま油 いりごま さつまいも オレンジゼリー	だいこん たまねぎ れんこん かいわれしその葉 乾ひじき にんじん きゅうり 赤ピーマン 生しいたけ こまつな ごぼう ほんしめじ パナナ レズン みかん缶詰 バインアップル缶詰
11 金	肉じゃが ご飯 ほうれん草ごま和え チーズみそ汁	牛乳(10時) 牛乳(3時) レズン入りコーンフレーク	普通牛乳 ぶたさともも(赤肉) 淡色辛みそ 若鶏ささ身 プロセスチーズ 甘みそ 油揚げ 絹ごし豆腐	じゃがいも 三温糖 しらたき 精白米 三温糖 コーンフレーク	にんじん さやいんげん 生しいたけ ほうれんそう いらぶなしめじ 長ねぎ だいこん ごぼう レズン
14 月	キーマカレー 大根の梅酢和え かぼちゃのグリル 野菜スープ	★手作りおやつ★ 牛乳(10時)牛乳(3時)フルーチェ	普通牛乳 ぶたひき肉 鶏もも(皮なし) プレーンヨーグルト	精白米 じゃがいも 調合油 ビスケット	生しいたけ しょうが たまねぎ にんにく トマトケチャップ 青ピーマン だいこん 梅干し調味漬 くりかぼちゃ ほんしめじ にんじん チンゲンサイ キャベツ いちごジャム レズン
15 火	鮭の塩焼き ご飯 じゃがいもとコーン炒め 野菜のめかぶ和え みそ汁	牛乳(10時) 牛乳(3時) りんごケーキ	普通牛乳 さけ ショルダーベーコン ロースハム 甘みそ ぶたもも(赤肉)	精白米 じゃがいも 有塩バター ホットケーキミックス 三温糖 無塩バター	コーン缶詰粒粒 にんじん さやいんげん めかぶわかめ キャベツ 黄ピーマン にんじん こまつな たまねぎ 長ねぎ だいこん ごぼう りんご
16 水	鶏肉のトマト煮 ご飯 なすとズッキーニのグリル カラフルピクルス じゃがいもの冷製スープ オレンジ	牛乳(10時) 牛乳(3時) カラメルバナナ	普通牛乳 若鶏も皮なし 生クリーム ホイップクリーム	薄力粉 精白米 オリーブ油 じゃがいも 三温糖 無塩バター	たまねぎ トマトケチャップ ホールトマト セロリ なす ズッキーニ きゅうり にんじん オレンジ パナナ
17 木	★さくら組 リクエスト給食献立★ 鶏の唐揚げ ご飯 春雨サラダ トマトわかめと卵のスープ グレープフルーツ	牛乳(10時) 牛乳(3時) 野菜パウンドケーキ	普通牛乳 若鶏むね(皮なし) ロースハム プロセスチーズ ウィンナーソーセージ 豆乳	調合油 片栗粉 精白米 はるさめ オリーブ油 いりごま 三温糖 ホットケーキミックス	にんにく きゅうり みかん缶詰 トマト にんじん 生わかめ だいこん 生しいたけ ほんしめじ グレープフルーツ ほうれんそう トマトケチャップ コーン缶詰粒粒
18 金	トマトたっぷりハヤシライス 野菜の和え物 飲むヨーグルト ゼリー	牛乳(10時) 牛乳(3時) ココア蒸しパン	普通牛乳 若鶏も皮なし ヨーグルト 調整豆乳	精白米 有塩バター じゃがいも オレンジゼリー ホットケーキミックス 調合油 三温糖	たまねぎ にんじん ホールトマト エリンギ ほんしめじ キャベツ 赤ピーマン きゅうり 黄ピーマン
21 月	カレイの煮付け ご飯 ぶかしさつまいも カラフルピクルス みそ汁	牛乳(10時) 牛乳(3時) 菜飯のおにぎり	普通牛乳 まがれい 甘みそ 若鶏も皮なし 油揚げ	三温糖 精白米 さつまいも	しょうが 生わかめ だいこん にんじん たまねぎ こまつな ぶなしめじ ごぼう 生しいたけ
22 火	さばの味噌煮 ご飯 春雨サラダ マッシュかぼちゃ 野菜スープ	牛乳(10時) 牛乳(3時) おふすなック	普通牛乳 さば 甘みそ ロースハム 若鶏ささ身	三温糖 精白米 はるさめ ごま油 いりごま 有塩バター 釜焼き釜 調合油	しょうが にんじん きゅうり きくらげ 黄ピーマン かぼちゃ チンゲンサイ 長ねぎ キャベツ 生しいたけ あおのり
23 水	ささみのパン粉焼き ご飯 チンゲンサイの炒め物 漬物 中華スープ	牛乳(10時) 牛乳(3時) おせんべい グレープフルーツ	普通牛乳 若鶏ささ身 まぐろ 水煮缶詰(白)	パン粉 調合油 マヨネーズ 精白米 じゃがいも ごま油 いりごま 片栗粉 しょうゆせんべい	にんじん チンゲンサイ ぶなしめじ きゅうり 塩昆布 コーン缶詰粒粒 長ねぎ にんじん 生しいたけ グレープフルーツ
24 木	さわらの西京焼き ご飯 和風サラダ はんぺんのマヨ焼き ワンタンスープ	牛乳(10時) 牛乳(3時) あんこサンド	普通牛乳 さわら 甘みそ はんぺん プロセスチーズ 鶏ひき肉 あずき ホイップクリーム	三温糖 いりごま 精白米 マヨネーズ しゅうまいの皮 ごま油 食パン	キャベツ にんじん きゅうり 焼きのりにんじん 生しいたけ 長ねぎ
25 金	野菜たっぷりピピンパ フライドポテト カレースープ グレープフルーツ	牛乳(10時) 牛乳(3時) おかき	普通牛乳 ぶたひき肉 ウィンナーソーセージ	精白米 いりごま じゃがいも 調合油 揚げせんべい	にんじん 長ねぎ 生しいたけ ほうれんそう りょうとうもやし 葉しょうが マッシュルーム たまねぎ セロリ グレープフルーツ
28 月	カレイの照り焼き ご飯 かぼちゃの煮物 梅マヨサラダ みそ汁 ゼリー	牛乳(10時) 牛乳(3時) バナナ	普通牛乳 まがれい 甘みそ 油揚げ 若鶏むね(皮なし) 木綿豆腐	三温糖 精白米 マヨネーズ いりごま オレンジゼリー	しょうが くりかぼちゃ だいこん かいわれ にんじん 梅干し調味漬 長ねぎ にんじん こまつな 生しいたけ たまねぎ パナナ
29 火	冷しゃぶサラダうどん さつまいもレモン煮 フルーツヨーグルト	牛乳(10時) 牛乳(3時) じゃこおにぎり	普通牛乳 ぶたかたろース(赤肉) 削り節 プレーンヨーグルト きな粉 しらす干し	ゆでうどん さつまいも 三温糖 精白米 いりごま	にんじん きゅうり 生わかめ 赤ピーマン 黄ピーマン なす レモン パナナ りんご みかん缶詰 こまつな
30 水	しらすと青じそおにぎり ツナとパジルおにぎり 千草焼き トマト すまし汁	牛乳(10時) 牛乳(3時) パンナコッタ	普通牛乳 しらす干し まぐろ油漬缶詰(白) ハルメザンチーズ 鶏卵 ホイップクリーム	精白米 いりごま 三温糖	梅干し しその葉 コーン缶詰粒粒 にんじん 長ねぎ 生しいたけ さやいんげん ミトマ 赤みつば なばな だいこん えのきたけ いちごジャム

※10時牛乳は未満児のみです。都合により変更する場合があります。
 ※土曜献立は別紙にて配布しています。
 (アレルギー献立)
 ※オレンジ文字→卵・マヨネーズ未使用 除去食提供

	平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
3歳未満児		466kcal	18.7g	13.7g	1.4g
3歳以上児		572kcal	22.6g	15.0g	1.6g