



6月

幼児食献立表

令和5年6月
幼保連携型認定こども園
神戸女子大学附属高倉台幼稚園

.日付	献立名	“血・肉・骨” を作る食品	“熱・力” の元になる食品	“体調” を整える食品	調味料	エネルギー
		魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	穀類・油脂類・砂糖類・芋類	野菜類・海藻類・くだもの類		
1 (木) 給食参観	ごはん かき揚げ 春雨のバリバリサラダ オレンジ	干しえび・卵 鶏ささみ肉	米 小麦粉・片栗粉・油 春雨・ワンタンの皮・油・酒・砂糖	玉葱・人参・大葉 小松菜・人参・ひじき オレンジ	食塩 淡口醤油	550 kcal
2 (金) 給食参観	ごはん 鯖の香味焼き もやしの塩昆布和え りんご	鯖 ちくわ	米 砂糖	白ねぎ もやし・人参・小松菜・塩昆布 りんご	淡口醤油 淡口醤油 塩	400 kcal
3 (土)	五目チャーハン もやしナムル 中華スープ ヨーグルト	ハム・卵 鶏もも肉 ヨーグルト	米・油 砂糖 胡麻・胡麻油	青葱・玉葱・人参 もやし・人参・きゅうり 小松菜・大根	中華あじ塩 淡口醤油 酢 中華あじ	430 kcal
5 (月) 弁当箱	【おにぎり給食】 太刀魚の磯辺揚げ 炒り卵と小松菜の和え物 バナナ	太刀魚 卵	米(ゆかり・青菜) てんぷら粉・油・酒 油・砂糖	青のり もやし・小松菜・人参 バナナ	淡口醤油 淡口醤油	530 kcal
6 (火)	ごはん 鶏のトマトソースかけ さつまいものカラフルサラダ 白菜のみそ豆乳スープ	鶏もも肉 大豆 ウインナー・白味噌・豆乳	米 片栗粉・砂糖・酒 さつまいも・レインボードレッシング	ソース・ホールトマト 人参・きゅうり 白菜・人参・しいたけ	淡口醤油 コンソメ	570 kcal
7 (水) 弁当箱	【おにぎり給食】 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草の胡麻和え バナナ キャンディチーズ	鮭・味噌 油揚げ チーズ	米(わかめ・ごま塩) 砂糖・酒 砂糖・胡麻・練り胡麻	キャベツ・玉葱・人参・コーン ほうれん草・白菜・人参 バナナ	淡口醤油	420 kcal
8 (木)	【カレーパーティー】 カレーライス りんご 牛乳	牛もも肉 牛乳	米・じゃがいも・カレールウ	玉葱・人参 りんご	コンソメ	490 kcal
9 (金)	ごはん お好み焼き ツナの和風サラダ オレンジ	豚ばら肉・卵・いか・えび・かつお粉 ツナ	米 お好み焼き粉・お好み焼きソース・マヨドレ・天かす 砂糖	キャベツ・青葱・青のり 白菜・いんげん・人参・もやし・コーン オレンジ	淡口醤油	460 kcal
10 (土)	トマトクリームスパゲティ ツナとポテトのサラダ りんご 牛乳	ベーコン・牛乳 ツナ 牛乳	オリーブオイル じゃがいも・フレンチドレッシング	玉葱・なす・ホールトマト・トマトケチャップ きゅうり・人参 りんご	コンソメ	550 kcal
12 (月) 弁当箱	【おにぎり給食】 ひじきの和風オムレツ 白菜のゆかり和え バナナ キャンディチーズ	卵・鶏ひき肉・豆腐 油揚げ チーズ	米(鮭・青菜) 砂糖 砂糖	ひじき・玉葱・人参・舞茸 白菜・人参・小松菜・ゆかり バナナ	淡口醤油 淡口醤油	590 kcal
13 (火)	ごはん 牛肉のスタミナ炒め 高野豆腐のサラダ オレンジ	牛肉 高野豆腐	米 砂糖 砂糖	蓮根・人参・いんげん・こんにく・生姜 キャベツ・人参・きゅうり・刻み海苔 オレンジ	淡口醤油 淡口醤油 酢	450 kcal
14 (水)	誕生会 おにぎり・フォーク持参🍴 さつまいも蒸しパン(ホットケーキミックス・卵・牛乳・砂糖・さつまいも・黒ごま)					
15 (木) 年長 園外保育	コッペパン 手作りコロッケ チキンサラダ りんご 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉・卵 鶏ささみ肉・大豆 牛乳	コッペパン じゃがいも・小麦粉・パン粉・油・ソース フレンチドレッシング	玉葱 キャベツ・人参・コーン りんご	塩 コンソメ	450 kcal

16 (金)	ごはん 鶏のからあげ きゅうりの酢の物 厚揚げと小松菜の味噌汁	鶏もも肉 厚揚げ・味噌	米 米粉・片栗粉・油・酒 砂糖	生姜 きゅうり・人参・白菜 小松菜	淡口醤油 淡口醤油 酢 鰹・昆布だし	410 kcal
17 (土)	親子丼 白菜とわかめの和えもの バナナ ヨーグルト	鶏もも肉・卵 ツナ ヨーグルト	米 砂糖	玉葱・三つ葉 白菜・わかめ・人参 バナナ	鰹・昆布だし 淡口醤油 淡口醤油	490 kcal
19 (月) 弁当箱	【おにぎり給食】 豆腐ハンバーグ かにかまサラダ りんご	豚ひき肉・牛ひき肉・豆腐・卵 カニ風味かまぼこ	米(わかめ・ごま塩) パン粉・砂糖 胡麻ドレッシング	玉葱・人参・いんげん・ケチャップ レタス・人参・コーン りんご	淡口醤油 塩	480 kcal
20 (火)	ひじきの混ぜご飯 鱈の照り焼き ブロッコリーのおかか和え 赤だし汁	豚ひき肉・油揚げ 鱈 鯉節 豆腐・赤味噌	米・砂糖 酒・砂糖 砂糖	人参・ひじき ブロッコリー・キャベツ・人参 青葱・えのき	淡口醤油 淡口醤油 淡口醤油 鰹・昆布だし	430 kcal
21 (水) 弁当箱	【おにぎり給食】 バーベキューチキン ジャーマンポテト バナナ キャンディチーズ	鶏もも肉 ウインナー チーズ	米(鮭・青菜) 酒 じゃがいも	玉葱・ピーマン・にんにく・ トマトケチャップ 青のり バナナ	淡口醤油 コンソメ	430 kcal
22 (木)	ごはん 豚肉と厚揚げの炒め物 豆みそあえ オレンジ	豚もも肉・厚揚げ 大豆・味噌	米 砂糖 油・片栗粉・胡麻	キャベツ・人参・玉葱 人参・コーン・きゅうり オレンジ	淡口醤油 淡口醤油	440 kcal
23 (金)	コッペパン チキンカツ 切り干し大根のツナマヨ和え コンソメスープ 牛乳	鶏もも肉・卵 ツナ ベーコン 牛乳	コッペパン パン粉・油・小麦粉・ソース マヨドレ	切り干し大根・いんげん・人 参・コーン ミックスベジタブル	コンソメ コンソメ	530 kcal
24 (土)	チキンライス 小松菜と卵のソテー コーンポタージュ 牛乳	鶏もも肉 卵 牛乳 牛乳	米 油	ミックスベジタブル・トマト ケチャップ 小松菜・人参 コーンクリーム・コーン	コンソメ コンソメ コンソメ	560 kcal
26 (月) 弁当箱	【おにぎり給食】 鮭のマヨネーズ焼き ラタトゥイユ オレンジ キャンディチーズ	鮭 ウインナー チーズ	米(わかめ・ゆかり) マヨドレ・酒	赤パプリカ・黄パプリカ・いん げん なす・玉葱・ピーマン・トマト ケチャップ・ホールトマト・人 参 オレンジ	淡口醤油 コンソメ	410 kcal
27 (火)	ナポリタン ひじきのサラダ りんご ヨーグルト	ウインナー 高野豆腐 ヨーグルト	スパゲティ・オリーブオイル 胡麻ドレッシング	玉葱・ピーマン・トマトケチ ャップ キャベツ・いんげん・ひじ き・コーン・人参 りんご	コンソメ 塩	430 kcal
28 (水) 弁当箱	【おにぎり給食】 鱈のねぎみそ焼き 小松菜のじゃこ和え さつまいものレモン煮	鱈・味噌 しらす干し	米(ごま塩・青菜) 砂糖・酒 砂糖 さつまいも・砂糖	白葱 小松菜・白菜・人参 レモン汁	淡口醤油 淡口醤油	430 kcal
29 (木)	ごはん チキン南蛮 キャベツの胡麻和え 青梗菜のスープ	鶏もも肉・卵 砂糖・胡麻 春雨	米 タルタルソース・油・小麦粉・砂 糖 砂糖・胡麻	キャベツ・もやし・人参 青梗菜・えのき	淡口醤油 酢 淡口醤油 中華あじ	490 kcal
30 (金)	コッペパン スパニッシュオムレツ コールスローサラダ バナナ 牛乳	卵・ウインナー ハム 牛乳	コッペパン じゃがいも フレンチドレッシング	ミックスベジタブル・トマト ケチャップ キャベツ・人参・コーン・レモ ン汁 バナナ	コンソメ	490 kcal

〔給食室からのお知らせ〕

- ・毎週月曜日と水曜日の給食は、おにぎり給食です。空の弁当箱を必ず持たせてください。
- ・14日(水)は誕生会です。おやつを食べる**フォーク**を持参してください。昼食の**おにぎり**も併せてご持参ください。
- ・園外保育に行く学年は、**おにぎり持参日**となります。他の学年は園で給食を食べます。**年長：15日(木)**