



6月 幼児食献立表



令和4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
 管理栄養士 八幡 美月

日付	献立名	“血・肉・骨” を作る食品 <small>魚類・肉類・豆類・乳類・卵類</small>	“熱・力” の元になる食品 <small>穀類・油脂類・砂糖類・芋類</small>	“体調” を整える食品 <small>野菜類・海藻類・くだもの類</small>	調味料	エネルギー
1 (水) 弁当箱	【おにぎり給食】		米(わかめ・ごま塩)			
	鯖の西京焼き	鯖・白味噌	砂糖		淡口醤油	470 kcal
	白菜と厚揚げの煮物	厚揚げ	砂糖	白菜・人参	鰹・昆布だし 淡口醤油	
	りんご			りんご		
キャンディチーズ	チーズ					
2 (木) ばんだ 給食参観	ごはん		米			550 kcal
	お好み焼き	豚ばら肉・卵・いか・えび	お好み焼き粉・お好み焼きソース・マヨネーズ	キャベツ・青葱		
	ツナの和風サラダ	ツナ	砂糖	白菜・いんげん・人参・もやし・コーン	淡口醤油	
	オレンジ			オレンジ		
3 (金) 年中 保育参観	わかめごはん	ちりめんじゃこ	米・胡麻	わかめ		420 kcal
	鯖のみぞれ煮	鯖	砂糖	大根	鰹・昆布だし 淡口醤油	
	セロリのきんぴら	豚もも肉	砂糖	セロリ・人参・蓮根	淡口醤油	
	りんご			りんご		
4 (土)	五目チャーハン	ハム・卵	米・油	青葱・玉葱・人参	中華あじ 塩	430 kcal
	もやしナムル		砂糖	もやし・人参・きゅうり	淡口醤油 酢	
	中華スープ	鶏もも肉	胡麻・胡麻油	小松菜・大根	中華あじ	
	ヨーグルト	ヨーグルト				
6 (月) 弁当箱 うさぎ 給食参観	【おにぎり給食】		米(ゆかり・青菜)			420 kcal
	鶏のからあげ	鶏もも肉	米粉・片栗粉・油	生姜	淡口醤油	
	中華サラダ	焼き豚	砂糖	大根・小松菜・人参	淡口醤油	
	りんご			りんご		
7 (火)	ごはん		米			470 kcal
	豚のトマトソースかけ	豚ひれ肉	片栗粉・砂糖	ソース・ホールトマト	淡口醤油	
	さつまいものカラフルサラダ		さつまいも・レインボードレッシング	人参・きゅうり		
	白菜のみそ豆腐スープ	ウインナー・白味噌		白菜・人参	コンソメ	
8 (水) 弁当箱	【おにぎり給食】		米(わかめ・ごま塩)			420 kcal
	鮭のちゃんちゃん焼き	鮭・味噌	砂糖	キャベツ・玉葱・人参	淡口醤油	
	ほうれん草の胡麻和え	油揚げ	砂糖・胡麻・練り胡麻	ほうれん草・白菜・人参		
	バナナ			バナナ		
9 (木)	ごはん		米			440 kcal
	麻婆豆腐	豚ひき肉・豆腐・味噌	砂糖	玉葱・人参・青葱	淡口醤油 中華あじ	
	春雨サラダ		砂糖・春雨	きゅうり・人参	淡口醤油 酢	
	オレンジ			オレンジ		
10 (金)	コッペパン		コッペパン			490 kcal
	シェパースパイ	豚ひき肉・牛ひき肉	じゃがいも	玉葱・パセリ・トマトケチャップ・ホールトマト	コンソメ	
	かみかみサラダ	ハム	マヨネーズ・胡麻	蓮根・ごぼう・人参・きゅうり		
	コンソメスープ	牛乳		キャベツ・人参・玉葱		
11 (土)	トマトクリームスパゲティ	ベーコン・牛乳	オリーブオイル	玉葱・なす・ホールトマト・トマトケチャップ	コンソメ	550 kcal
	ツナとポテトのサラダ	ツナ	じゃがいも・フレンチドレッシング	きゅうり・にんじん		
	オレンジ			オレンジ		
	牛乳	牛乳				
13 (月) 弁当箱	【おにぎり給食】		米(ゆかり・青菜)			530 kcal
	太刀魚の磯辺揚げ	太刀魚	てんぷら粉・油	青のり		
	炒り卵と小松菜の和え物	卵	油・砂糖	もやし・小松菜・人参	淡口醤油	
	バナナ			バナナ		
14 (火)	ごはん		米			440 kcal
	牛肉のスタミナ炒め	牛肉	砂糖	蓮根・人参・いんげん	淡口醤油	
	豆腐サラダ	豆腐	砂糖	キャベツ・人参・きゅうり・刻み海苔	淡口醤油 酢	
	オレンジ			オレンジ		
15 (水)	誕生会 おにぎり持参 🍱 バナナパイ (バナナ・パイ生地・卵・グラニュー糖)					

16 (木) 年長 園外保育	ごはん 鯖の香味焼き きゅうりの酢の物 わかめのすまし汁	鯖 鶏むね肉	米 砂糖	ねぎ きゅうり・人参・白菜 わかめ・たけのこ・青葱	淡口醤油 淡口醤油 酢 鰹・昆布だし 塩 淡口醤油	400 kcal
	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	淡口醤油 淡口醤油 酢	430 kcal
18 (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 バナナ	鰹・昆布だし 淡口醤油 淡口醤油	490 kcal
	20 (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 レタス・人参・コーン りんご	淡口醤油 淡口醤油
21 (火)	ひじきの混ぜご飯 鯖の照り焼き ブロッコリーのおかか和え 赤だし汁	豚ひき肉・油揚げ 鯖 鰹節 豆腐・赤味噌	米・砂糖 酒 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	450 kcal
	22 (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 オレンジ キャンディチーズ	鶏もも肉 ウインナー チーズ	米(ゆかり・青菜) じゃがいも	玉葱・ピーマン・にんにく・トマ トケチャップ 玉葱・青のり オレンジ	コンソメ
23 (木)	ごはん 豚肉と厚揚げの炒め物 豆みそあえ バナナ	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 バナナ	淡口醤油 淡口醤油	440 kcal
	24 (金)	【カレーパーティ】 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
25 (土)	チキンライス ほうれん草と卵のソテー コーンポタージュ ヨーグルト	鶏もも肉 卵 牛乳 ヨーグルト	米	ミックスベジタブル・トマトケ チャップ ほうれん草・人参 コーンクリーム・コーン	コンソメ コンソメ コンソメ	500 kcal
	27 (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 りんご キャンディチーズ	米(わかめ・ごま塩) マヨネーズ	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 りんご	淡口醤油 コンソメ	420 kcal
28 (火)	ナポリタン ひじきのサラダ オレンジ ヨーグルト	ウインナー ハム ヨーグルト	スパゲティ・オリーブオイル マヨネーズ	玉葱・ピーマン・トマトケチャ ップ キャベツ・きゅうり・ひじき オレンジ	コンソメ	420 kcal
	29 (水) 弁当箱	【おにぎり給食】 鯖のねぎみそ焼き 小松菜のゆかり和え さつまいものレモン煮	米(ごま塩・青菜) 砂糖 砂糖 さつまいも・砂糖	白葱 小松菜・白菜・人参・ゆかり レモン汁	淡口醤油 淡口醤油	420 kcal
30 (木) りす・年少 園外保育	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	米 タルタルソース・油・小麦粉・砂 糖 砂糖・胡麻 春雨	キャベツ・もやし・人参 青梗菜	淡口醤油 酢 淡口醤油 中華あじ	490 kcal

〔給食室からのお知らせ〕

- ・毎週月曜日と水曜日はおにぎり給食のため、空の弁当箱を必ず持たせてください。
 - ・15日(水)は誕生会です。おやつを食べる時の**フォーク**と、昼食の**おにぎり持参**をお願いします。
 - ・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：16日(木) りす・年少：30日(木)