



# 6月 献立表



令和3年

足利こども園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	保つる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 火	蒸しさつま芋 麦茶	麦ご飯 にゅうめん汁 たらねぎ味噌焼き ほうれん草のごま和え パナナ 麦茶	おかかおにぎり 小魚 麦茶	たら 味噌 かつお節 煮干し	さつま芋 米 押し麦 そうめん 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ 人参 わかめ 長ねぎ ほうれん草 白菜 パナナ	麦茶 水 こいちしようゆ 塩 みりん 料理酒
2 水	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏つね照り焼き キャベツとコーンのサラダ メロン 麦茶	にらちぢみ 牛乳	味噌 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	砂糖 米 じゃが芋 パン粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 上新粉 油	人参 昆布 干しいたけ えのき茸 万能ねぎ 玉ねぎ ひじき キャベツ コーン トマト メロン には	水 麦茶 塩 万能つゆ チキンスープの素
3 木	ボン菓子 麦茶	【虫歯予防週間】雑穀ご飯 味噌汁 ごぼうのかき揚げ 切干大根の和え物 チーズ 麦茶	ジャムパン 牛乳	味噌 高野豆腐 干しえび かつお節 チーズ 牛乳	ボン菓子 米 きび 黒米 薄力粉 片栗粉 油 食パン いちごジャム	昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ 人参 青のり 切干大根 しめじ 小松菜	麦茶 水 塩 万能つゆ
4 金	蒸しそば 麦茶	【各種】野菜畑ちらし寿司 すまし汁 炒り鶏 パイナップル 麦茶	あじさいゼリー ウエハース 麦茶	ツナ 卵 鶏肉 クリーム	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油 ウエハース	南瓜 ダイスタマト きゅうり トマト 昆布 干しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 大根 人参 さやいんげん パイナップル ぶどうジュース アガー りんごジュース	麦茶 水 穀物酢 塩 こいちしようゆ
5 土	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 車麩のチャップルー 白菜のマリネサラダ オレンジ 麦茶	きな粉蒸しパン 麦茶	味噌 厚揚げ 豚肉 きな粉	せんべい 米 車麩 油 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ しめじ わかめ 玉ねぎ 人参 万能ねぎ 白菜 きゅうり ハセリ オレンジ	麦茶 水 万能つゆ みりん 穀物酢 塩 ベーキングパウダー
7 月	ビスケット 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のごま照り焼き 納豆和え パイナップル 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	味噌 鮭 納豆 鶏卵 牛乳	マナビスケット 米 小切粒 砂糖 ごま 薄力粉 無塩バター	昆布 干しいたけ チンゲン菜 長ねぎ 白菜 人参 きゅうり パイナップル	麦茶 水 こいちしようゆ 料理酒 みりん ベーキングパウダー
8 火	人参煮 麦茶	わかめご飯 けんちん汁 ちりわのカレー天ぷら ほうれん草のマヨサラダ パナナ 麦茶	フルーツヨーグルト ウエハース 麦茶	木綿豆腐 焼き竹輪 鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	砂糖 米 里芋 ごま油 薄力粉 油 ノンエッグマヨネーズ ごま ウエハース	人参 わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 大根 ごぼう もやし ほうれん草 パナナ パイナップル 黄桃缶	水 麦茶 こいちしようゆ 塩 カレー粉
9 水	蒸しじゃが芋 麦茶	中華丼 オニオンスープ ピーマンサラダ オレンジゼリー 麦茶	キャロット蒸しパン 牛乳	豚肉 牛乳	じゃが芋 米 ごま油 片栗粉 ビーフン 砂糖 薄力粉	白菜 チンゲン菜 人参 玉ねぎ コーン ハセリ キャベツ オレンジジュース アガー	塩 麦茶 水 チキンスープの素 こいちしようゆ 料理酒 みりん 穀物酢 ベーキングパウダー
10 木	ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 ツナ入り玉子焼き 小松菜としらすの梅和え チーズ 麦茶	かぼちゃのビスケット 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 しらす チーズ 牛乳	ボン菓子 米 じゃが芋 油 砂糖 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 人参 玉ねぎ さやいんげん 小松菜 大根 わりゆめ 南瓜	麦茶 水 万能つゆ みりん こいちしようゆ ベーキングパウダー
11 金	蒸しそば 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 ツナ入り玉子焼き 野菜炒め オレンジ 麦茶	きのことチキンのスパゲティ 麦茶	味噌 油揚げ 卵 ツナ 鶏肉	米 玄米 さつま芋 砂糖 油 パタゴテ 無塩バター	南瓜 昆布 干しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ ハセリ キャベツ チンゲン菜 パプリカ オレンジ ほうれん草 しめじ えのき茸 焼きのり	麦茶 水 塩 トマトケチャップ チキンスープの素 こいちしようゆ みりん 料理酒
12 土	せんべい 麦茶	ご飯 コンソメスープ 豚肉のケチャップ炒め 大根サラダ パナナ 麦茶	青のりポテト 麦茶	豚肉	せんべい 米 油 砂糖 じゃが芋	ほうれん草 えのき茸 人参 玉ねぎ しょうが にんにく 大根 コーン パナナ 青のり	麦茶 水 チキンスープの素 塩 料理酒 トマトケチャップ 穀物酢
14 月	チーズ 麦茶	ご飯 味噌汁 まぐろフライ 白菜と小松菜の煮出し グレープフルーツ 麦茶	ホットケーキ 牛乳	チーズ 味噌 油揚げ まぐろフライ かつお節 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 油 片栗粉 薄力粉 砂糖 無塩バター	昆布 干しいたけ わかめ 白菜 小松菜 人参 グレープフルーツ	麦茶 水 トマトケチャップ 中濃ソース 万能つゆ ベーキングパウダー
15 火	人参煮 麦茶	二色丼 味噌汁 マロニサラダ パナナ 麦茶	ココア蒸しパン 牛乳	豚ひき肉 味噌 牛乳	砂糖 米 油 ごま油 ごま マカロニ 薄力粉	人参 しょうが ほうれん草 焼きのり 昆布 干しいたけ 白菜 しめじ 万能ねぎ きゅうり パナナ	水 麦茶 こいちしようゆ トマトドレッシング ベーキングパウダー ココア
16 水	ウエハース 麦茶	雑穀ご飯 ホークカレー キャベツのマヨサラダ ジャムヨーグルト 麦茶	そうめん 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク	ウエハース 米 きび 黒米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 そうめん	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン ハセリ りんごソース きゅうり	麦茶 水 カレールウ 塩 万能つゆ こいちしようゆ
17 木	大根煮 麦茶	ご飯 わかめスープ 酢豚 春雨の中華和え チーズ 麦茶	クッキー 牛乳	豚肉 チーズ 鶏卵 牛乳	砂糖 米 片栗粉 油 ごま油 香辛 ごま 薄力粉 無塩バター	大根 えのき茸 長ねぎ わかめ 玉ねぎ 人参 ピーマン 干しいたけ 小松菜	こいちしようゆ 水 麦茶 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢
18 金	ビスケット 麦茶	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のコンフレーク焼き さつま芋のフレンチサラダ パイナップル 麦茶	カルピスマルク ウエハース 麦茶	鶏肉 牛乳	マナビスケット 米 ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク さつま芋 油 砂糖 カルピス ウエハース	人参 玉ねぎ チンゲン菜 きゅうり レーズン ハセリ パイナップル 寒天 黄桃缶	麦茶 水 チキンスープの素 塩 こいちしようゆ 料理酒 穀物酢
19 土	ボン菓子 麦茶	厚揚げの味噌そぼろ丼 すまし汁 もやしの和え物 オレンジ 麦茶	蒸し大学芋 麦茶	厚揚げ 豚ひき肉 味噌	ボン菓子 米 油 砂糖 さつま芋	玉ねぎ 人参 昆布 干しいたけ 大根 しめじ ほうれん草 もやし キャベツ オレンジ	麦茶 水 料理酒 みりん こいちしようゆ 塩
21 月	人参煮 麦茶	【夏至】あじと生麦の混ぜご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き 夏野菜のグリルサラダ パイナップル 麦茶	水ようかん 牛乳	あじ 味噌 油揚げ 鶏肉 こしあん 牛乳	砂糖 米 ごま じゃが芋	人参 しょうが きゅうり 昆布 干しいたけ キャベツ 小松菜 南瓜 スズキニ パイナップル 寒天	水 麦茶 料理酒 こいちしようゆ 塩 チキンスープの素
22 火	ウエハース 麦茶	お野菜パン コンソメスープ 野菜入り和風ミートローフ トマトサラダ オレンジ 牛乳	塩昆布おにぎり 小魚 麦茶	豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳 煮干し	ウエハース 野菜パン さつま芋 はん粉 片栗粉 油 砂糖 米	玉ねぎ しめじ コーン 人参 キャベツ トマト きゅうり オレンジ 塩昆布	麦茶 水 チキンスープの素 塩 万能つゆ 穀物酢
23 水	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 チキンナゲット 白菜とオクラのおかか和え チーズ 麦茶	スイートポテト 牛乳	味噌 鶏肉 木綿豆腐 かつお節 チーズ 牛乳 スキムミルク	砂糖 米 小切粒 はん粉 薄力粉 油 さつま芋 無塩バター	大根 昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ 白菜 オクラ 人参	こいちしようゆ 水 麦茶 塩 トマトケチャップ
24 木	せんべい 麦茶	ゆかりご飯 味噌汁 具だくさん玉子焼き キャベツとベーコンソテー りんごゼリー 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	味噌 卵 高野豆腐 干しえび べーコン きな粉 牛乳	せんべい 米 油 砂糖 マカロニ	ゆかり 昆布 干しいたけ 南瓜 人参 しめじ 玉ねぎ コーン キャベツ りんごジュース アガー	麦茶 水 こいちしようゆ 塩 チキンスープの素
25 金	蒸しじゃが芋 麦茶	茄子と豚肉の味噌炒め丼 すまし汁 大根とツナの和え物 オレンジ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	豚ひき肉 味噌 木綿豆腐 ツナ 牛乳	じゃが芋 米 油 砂糖 ごま油 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	なす 人参 昆布 干しいたけ 白菜 万能ねぎ 大根 ほうれん草 オレンジ	塩 麦茶 水 みりん こいちしようゆ 万能つゆ
26 土	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉のコンフレーク 三色マヨ和え パナナ 麦茶	マーメイド蒸しパン 麦茶	味噌 高野豆腐 豚肉	さつま芋 米 油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 マーメイド	昆布 干しいたけ チンゲン菜 えのき茸 人参 玉ねぎ 白菜 グリーンピース ほうれん草 もやし パナナ	麦茶 水 万能つゆ 塩 ベーキングパウダー
28 月	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のごま風味焼き なめたけ和え パイナップル 麦茶	レーズンマフィン 牛乳	味噌 鶏肉 鶏卵 牛乳	せんべい 米 じゃが芋 ごま 砂糖 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 玉ねぎ わかめ 白菜 小松菜 人参 なめ茸 焼きのり パイナップル レーズン	麦茶 水 こいちしようゆ みりん 料理酒 ベーキングパウダー
29 火	人参煮 麦茶	肉野菜うどん かぼちゃとさつま芋の天ぷら パナナ 牛乳	青のりのおにぎり 小魚 麦茶	豚肉 牛乳 煮干し	砂糖 うどん さつま芋 薄力粉 油 米	人参 キャベツ 干しいたけ 長ねぎ 昆布 小松菜 南瓜 パナナ 青のり	水 麦茶 こいちしようゆ みりん 塩 料理酒
30 水	蒸しそば 麦茶	ご飯 味噌汁 肉団子の甘酢あんかけ ほうれん草とコーンのソテー オレンジ 麦茶	ゼリーポンチ ウエハース 麦茶	味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 干しえび	米 小切粒 はん粉 砂糖 片栗粉 油 ウエハース	南瓜 昆布 干しいたけ 白菜 しめじ 玉ねぎ ほうれん草 もやし コーン オレンジ オレンジジュース アガー パイナップル 黄桃缶	麦茶 水 塩 こいちしようゆ みりん 穀物酢 チキンスープの素

### ☆ 今月の平均給食と栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳 目標量	475	16.6	13.7	225	1.5
児 平均量	515	17.3	15	225	1.2

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。

発行: 株式会社ミールケア