



# 6月 献立表



令和4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	体をくらくら 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	水を飲む	体を温める	体を冷ます	体を冷ます	体を冷ます		
1 水	人参煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のコーンフレーク焼き ブロッコリーのソテー オレンジ 麦茶	ジャムヨーグルト ウエハース 麦茶	鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	砂糖 米 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク 油 ウエハース	人参 キャベツ チンゲン菜 ブロッコリー 玉ねぎ しめじ パプリカ オレンジ りんごソース	水 麦茶 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん						
2 木	せんべい 麦茶	ご飯 具沢山汁 ちくわのかれー天ぶら 白菜の酢味噌和え パナナ 麦茶	シュガーパイ 牛乳	鶏肉 焼き竹輪 味噌 鶏卵 牛乳	せんべい 米 薄力粉 油 砂糖 バイシート グラニュー糖	昆布 干しいたけ 大根 人参 ごぼう 万能ねぎ 白菜 チンゲン菜 パナナ	麦茶 水 こいくちしょうゆ 塩 カレー粉 穀物酢						
3 金	蒸しかぼちゃ 麦茶	肉豆腐丼 味噌汁 小松菜としらすの梅和え チーズ 麦茶	レーズンマフィン 牛乳	豚肉 木綿豆腐 味噌 しらす チーズ 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 無塩バター 薄力粉	南瓜 玉ねぎ 人参 昆布 干しいたけ たら なめこ 小松菜 キャベツ ねりうめ レーズン	麦茶 水 万能つゆ みりん ベーキングパウダー						
4 土	ウエハース 麦茶	中華丼 オニオンスープ ピーマンサラダ オレンジ 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	豚肉	ウエハース 米 ごま油 片栗粉 ビーフン 砂糖	白菜 チンゲン菜 人参 玉ねぎ パセリ もやし きゅうり コーン オレンジ わかめご飯の素	麦茶 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢						
6 月	ボン菓子 麦茶	〔芒種〕野菜畑ちらし寿司 すまし汁 炒り鶏 マロン 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	ボン菓子 米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油 ウエハース	きゅうり トマト 昆布 干しいたけ 白菜 わかめ 大根 人参 さやいんげん メロン ぶどうジュース アガー りんごジュース	麦茶 水 トマケチャップ 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ						
7 火	人参煮 麦茶	ゆかりご飯 味噌汁 具だくさん玉子焼き かぼちゃの煮物 オレンジ 麦茶	鶏肉とキャベツの和風スパ ゲティ 麦茶	味噌 卵 豚ひき肉 鶏肉	砂糖 米 じゃが芋 油 スパゲティ	人参 ゆかり 昆布 干しいたけ しょうが ちくわ 玉ねぎ グリルピース 南瓜 オレンジ キャベツ 焼きのり	水 麦茶 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ みりん						
8 水	せんべい 麦茶	〔歯と口の健康週間〕雑穀ご飯 味噌汁 ごぼうのかき揚げ 切干大根とちくわの和え物 チーズ 麦茶	お麩のきな粉ラスク 牛乳	味噌 高野豆腐 干しいたけ 焼き竹輪 かつお節 チーズ きな粉 牛乳	せんべい 米 きび 黒米 薄力粉 片栗粉 油 小切餅 無塩バター 砂糖 グラニュー糖	昆布 干しいたけ キャベツ しょうが ちくわ 玉ねぎ 青のり 切干大根 しめじ 小松菜	麦茶 水 塩 万能つゆ						
9 木	ビスケット 麦茶	ご飯 味噌汁 かしの香り焼き 納豆和え パナナ 麦茶	そうめん 麦茶	味噌 かいひ 納豆	マンナビスケット 米 さつま芋 ごま油 ごま そうめん	昆布 干しいたけ ほうれん草 さやいんげん 白菜 人参 小松菜 パナナ きゅうり	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 塩						
10 金	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き 三色野菜のマヨ和え バイナップル 麦茶	味噌おにぎり 小魚 麦茶	鶏肉 味噌 煮干し	じゃが芋 米 マーマレード ノンエッグマヨネーズ ごま	白菜 わかめ コーン 大根 きゅうり 人参 バイナップル	塩 麦茶 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん						
11 土	蒸しさつま芋 麦茶	豚肉の五目丼 味噌汁 海藻サラダ パナナ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 麦茶	豚肉 厚揚げ 味噌	さつま芋 米 油 砂糖 ごぼう いちごジャム クラッカー	人参 もやし 小松菜 昆布 干しいたけ チンゲン菜 しめじ 長ねぎ キャベツ わかめ コーン パナナ	麦茶 水 万能つゆ こいくちしょうゆ						
13 月	ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 まぐろフライ なめたけ和え オレンジ 麦茶	りんごゼリー ウエハース 牛乳	味噌 高野豆腐 まぐろフライ 牛乳	ボン菓子 米 油 片栗粉 砂糖 ウエハース	昆布 干しいたけ 大根 たら キャベツ 小松菜 人参 なめこ オレンジ りんごジュース アガー	麦茶 水 トマケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ						
14 火	せんべい 麦茶	二色丼 味噌汁 マカロニのトマトドレッシングサラダ ジョア 麦茶	かぼちゃのビスケット 麦茶	豚ひき肉 味噌 ジョア	せんべい 米 砂糖 油 マカロニ 無塩バター 薄力粉	しょうが ほうれん草 焼きのり 昆布 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 きゅうり 人参 南瓜	麦茶 水 こいくちしょうゆ トマドレッシング ベーキングパウダー						
15 水	蒸しじゃが芋 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 鶏肉のごま風味焼き 大根と小松菜のお浸し パナナ 麦茶	ヨーグルトパン 麦茶	味噌 油揚げ 鶏肉 かつお節 ヨーグルト	じゃが芋 米 玄米 ごま 砂糖 強力粉 油	昆布 干しいたけ キャベツ わかめ 大根 小松菜 人参 パナナ	塩 麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 ベーキングパウダー						
16 木	人参煮 麦茶	スパゲティナポリタン コンソメスープ かぼちゃサラダ グレープフルーツ 牛乳	塩昆布おにぎり 麦茶	ウインナー 牛乳	砂糖 スパゲティ 油 ノンエッグマヨネーズ 米 ごま	人参 玉ねぎ ビーマン 白菜 トマト キュウリ レーズン グレープフルーツ 塩昆布	水 麦茶 トマケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩						
17 金	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 ぎんせ豆腐 キャベツとベーコンの塩炒め オレンジ 麦茶	にらちのみ 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 卵 ベーコン 牛乳	ウエハース 米 さつま芋 砂糖 油 薄力粉 上新粉	昆布 干しいたけ しめじ ほうれん草 人参 万能ねぎ キャベツ チンゲン菜 オレンジ たら 玉ねぎ	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん 塩 料理酒 チキンスープの素						
18 土	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 すまし汁 厚揚げのそぼろ味噌炒め もやしのごま和え パナナ 麦茶	ココア蒸しパン 麦茶	厚揚げ 豚ひき肉 味噌	さつま芋 米 小切餅 油 砂糖 ごま 薄力粉	昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ 玉ねぎ グリンピース もやし キャベツ 人参 パナナ	麦茶 水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん ベーキングパウダー ココア						
20 月	チーズ 麦茶	雑穀ご飯 ツナカレー 人参ドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	パウンドケーキ 麦茶	チーズ ツナ 鶏卵	米 きび 黒米 じゃが芋 薄力粉 砂糖 無塩バター	玉ねぎ 人参 キャベツ チンゲン菜 パプリカ オレンジ	麦茶 水 カレールウ ドレッシング ベーキングパウダー						
21 火	大根煮 麦茶	〔夏至〕あじと生姜の混ぜご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き 白菜とオクラのおかか和え メロン 麦茶	水ようかん 牛乳	あじ 味噌 油揚げ 鶏肉 かつお節	砂糖 米 ごま 水ようかんの素	大根 しょうが きゅうり 昆布 ほうれん草 南瓜 小松菜 白菜 オクラ 人参 メロン	こいくちしょうゆ 水 麦茶 料理酒 塩						
22 水	ビスケット 麦茶	お野菜パン コンソメスープ ハンバーグ ブロッコリーサラダ バイナップル 牛乳	ひじきおにぎり 小魚 麦茶	豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳 油揚げ 煮干し	マンナビスケット 野菜パン さつま芋 パン粉 片栗粉 油 砂糖 米	人参 コーン 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ もやし バイナップル ひじき	麦茶 水 チキンスープの素 塩 トマケチャップ 中濃ソース 穀物酢 万能つゆ 料理酒						
23 木	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 中華スープ 鶏肉と野菜の甘酢煮 春雨の中華和え オレンジ 麦茶	フルーツパン 牛乳	鶏肉 牛乳	じゃが芋 米 ごま油 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま フルーツパン	切干大根 もやし ほうれん草 玉ねぎ 人参 干しいたけ グリンピース チンゲン菜 オレンジ	塩 麦茶 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 穀物酢						
24 金	ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉としめじの蒸し肉団子 小松菜とコーンのソテー パナナ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 干しいたけ きな粉 牛乳	ボン菓子 米 小切餅 片栗粉 砂糖 油 マカロニ	昆布 干しいたけ 白菜 万能ねぎ しめじ 人参 小松菜 もやし コーン パナナ	麦茶 水 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん チキンスープの素						
25 土	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 車麩のチャンプルー ナムル チーズ 麦茶	手作りビスケット 麦茶	味噌 豚肉 干しいたけ かつお節 チーズ	せんべい 米 さつま芋 車麩 油 砂糖 ごま油 ごま 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 切干大根 長ねぎ 玉ねぎ 人参 グリンピース ほうれん草 もやし	麦茶 水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ ベーキングパウダー						
27 月	せんべい 麦茶	鶏肉の味噌炒め丼 すまし汁 ほうれん草のツナ和え オレンジゼリー 麦茶	青のりポテト 牛乳	鶏肉 味噌 高野豆腐 ツナ 牛乳	せんべい 米 油 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ 人参 ビーマン しょうが 昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ ほうれん草 白菜 オレンジジュース アガー 青のり	麦茶 水 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 塩						
28 火	大根煮 麦茶	肉野菜うどん 夏野菜のペイコサラダ パナナ 麦茶	しらすとごまのおにぎり 麦茶	豚肉 しらす	砂糖 うどん じゃが芋 油 米 ごま	大根 白菜 人参 干しいたけ 長ねぎ 昆布 小松菜 南瓜 ズッキーニ パナナ	こいくちしょうゆ 水 麦茶 みりん 塩 料理酒 穀物酢						
29 水	ボン菓子 麦茶	麦ご飯 コンソメスープ チキンナゲット ブロッコリーともやしのマヨ和え チーズ 麦茶	いちごミルクかん ウエハース 麦茶	鶏肉 木綿豆腐 チーズ 牛乳	ボン菓子 米 押し麦 パン粉 薄力粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 いちごジャム ウエハース	キャベツ コーン ほうれん草 ブロッコリー もやし 人参 寒天	麦茶 水 チキンスープの素 塩 トマケチャップ						
30 木	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 鮭のごま照り焼き 高野豆腐と大根の煮物 オレンジ 麦茶	スイートポテト 牛乳	味噌 鮭 高野豆腐 牛乳 スキムミルク	砂糖 米 ごま さつま芋 無塩バター	人参 昆布 干しいたけ 南瓜 おねぎ 小松菜 大根 グリンピース オレンジ	水 麦茶 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ						

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	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	454	15.9	13.1	215	1.4
児 平均量	469	16.5	14.2	222	1.1

☆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。