



6月 献立表



令和6年

とくわ保育園

Main menu table with columns for date, time of day, dish name, ingredients, and nutritional info.

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

Average nutrition table with columns for item, energy (kcal), protein (g), fat (g), calcium (mg), and calories (g).

☆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。



6月 献立表




令和6年

こどり保育園(本園・分園)

日	曜	献立名	献立名				その他	栄養価		
			あか	きいろ	みどり	幼児		乳児		
朝おやつ	昼食	おやつ	体をくくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える					
1	土	せんべい 麦茶	スタミナ豚丼 青菜のお浸し チーズ 麦茶	りんごゼリー マリービスケット 麦茶	豚肉 かつお節 チーズ	米 油 砂糖 ビスケット せんべい	なす たら 長ねぎ しょうが にんにく 小松菜 白米 人参 りんごジュース アガー	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー:287kcal たんぱく質:13.9g 脂質:14.5g カルシウム:178mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー:463kcal たんぱく質:15.2g 脂質:13.9g カルシウム:178mg 食塩相当量:0.9g
3	月	ボン菓子 麦茶	スパゲティボリタン ジャが芋のコンソメスープ コールスローサラダ バイナップル 麦茶	鶏そぼろおにぎり 小魚 麦茶	ウインナー 鶏肉 煮干し	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 米 ポニー菓子	玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり 人参 バイナップル	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 水 麦茶 こいくちしょうゆ	エネルギー:569kcal たんぱく質:19.8g 脂質:12.6g カルシウム:172mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:463kcal たんぱく質:16g 脂質:10g カルシウム:141mg 食塩相当量:1.4g
4	火	朝食べよ 麦茶	【歯と口の健康週間】ご飯 キャベツの味噌汁 ごぼうのかき揚げ 白菜とささみのサラダ オレンジ 麦茶	カステラ 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 牛乳	米 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 カステラ せんべい	干しいたけ キャベツ 昆布 玉ねぎ ごぼう 人参 青のり 白菜 小松菜 コーン オレンジ	水 塩 殺菌酢 麦茶	エネルギー:384kcal たんぱく質:13.1g 脂質:18.7g カルシウム:249mg 食塩相当量:0.8g	エネルギー:469kcal たんぱく質:12.7g 脂質:15g カルシウム:188mg 食塩相当量:0.7g
5	水	ウエハース 麦茶	【芒種】野菜炒めとれし寿司 すまし汁 炒り鶏 メロン 麦茶	ぶどうゼリー マリービスケット 牛乳	かつおフレーク 鶏卵 鶏肉 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 油 小切餅 ビスケット ウエハース	きゅうり トマト 干しいたけ 万能ねぎ 昆布 大根 人参 さやいんげん 梅干し ぶどうジュース アガー	水 トマトケチャップ 殺菌酢 塩 こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー:600kcal たんぱく質:15.4g 脂質:18.1g カルシウム:240mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:507kcal たんぱく質:18.4g 脂質:15.2g カルシウム:249mg 食塩相当量:1.4g
6	木	クッキー 麦茶	ご飯 ワカ中華スープ 麻婆茄子 ナムル パナナ 麦茶	いちごジャム蒸しパン 牛乳	豚肉 味噌 牛乳	米 ごま油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 片栗粉 ごま 薄力粉 いちごジャム クッキー	しめじ わかめ なす 長ねぎ ピーマン しょうが にんにく ほうれん草 もやし 人参 パナナ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:424kcal たんぱく質:13.8g 脂質:14g カルシウム:247mg 食塩相当量:1.4g	エネルギー:418kcal たんぱく質:10.7g 脂質:10.7g カルシウム:189mg 食塩相当量:1.4g
7	金	ビスケット 麦茶	ご飯 ほうれん草の味噌汁 さわらのごま照り焼き 大根の梅まヨ和え グレープフルーツ 麦茶	フライドポテト 牛乳	味噌 さわら 牛乳	米 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 油 マンナビスケット	干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 昆布 大根 きゅうり 人参 ねりうめ グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶 塩	エネルギー:373kcal たんぱく質:18.8g 脂質:230mg カルシウム:217mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:418kcal たんぱく質:15.2g 脂質:15.2g カルシウム:217mg 食塩相当量:1.9g
8	土	せんべい 麦茶	二色井 ひじきの煮物 チーズ 麦茶	バナナ ウエハース 麦茶	豚肉 揚げ物 チーズ	米 砂糖 油 ウエハース せんべい	しょうが ほうれん草 ひじき 人参 グリーンピース パナナ	水 こいくちしょうゆ 万能つゆ 麦茶	エネルギー:236kcal たんぱく質:12.9g 脂質:25.0g カルシウム:254mg 食塩相当量:1.1g	エネルギー:412kcal たんぱく質:14.6g 脂質:12.4g カルシウム:254mg 食塩相当量:1.1g
10	月	ボン菓子 麦茶	ご飯 大根の味噌汁 鶏肉のねぎ塩焼き チンゲン菜の和え物 オレンジ 麦茶	わかめおにぎり 小魚 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉 煮干し	米 塩こし 砂糖 ボン菓子	干しいたけ 大根 昆布 長ねぎ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 オレンジ わかめご飯の素	水 こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー:387kcal たんぱく質:18.1g 脂質:14.2g カルシウム:193mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:435kcal たんぱく質:16.9g 脂質:13.1g カルシウム:155mg 食塩相当量:1.4g
11	火	朝食べよ 麦茶	ご飯 お昼の味噌汁 肉じゃがが ブロックの塩昆布和え パナナ 麦茶	チーズコンソメ蒸しパン 牛乳	味噌 豚肉 チーズ 牛乳	米 小切餅 じゃが芋 薄力粉 砂糖 せんべい ボン菓子	干しいたけ ほうれん草 昆布 ピーマン しらたき グリンピース アガー	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:393kcal たんぱく質:14.5g 脂質:14.2g カルシウム:270mg 食塩相当量:1.8g	エネルギー:478kcal たんぱく質:13.1g 脂質:13.1g カルシウム:206mg 食塩相当量:1.4g
12	水	ウエハース 麦茶	ご飯 小葱の中華スープ 肉団子の野菜あんかけ 大根の中華和え バイナップル 麦茶	メロンパン風ラスク 牛乳	豚肉 木綿豆腐 鶏卵	米 ごま油 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま 食パン 薄力粉 塩 塩漬バター ウエハース	万能ねぎ しめじ 玉ねぎ 人参 グリーンピース 大根 きゅうり バイナップル	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:485kcal たんぱく質:17.7g 脂質:18.7g カルシウム:247mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:439kcal たんぱく質:17.1g 脂質:15.3g カルシウム:288mg 食塩相当量:1.5g
13	木	クッキー 麦茶	【誕生会】ピラフ ジャが芋のコンソメスープ チキンカツマトマトソース マロンニサラダ メロン 麦茶	バームクーヘン 牛乳	鶏肉 牛乳	米 無塩バター じゃが芋 薄力粉 パン粉 油 砂糖 マロン ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 人参 パセリ えのき茸 ダイオウマ きゅうり メロン	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶	エネルギー:410kcal たんぱく質:23.5g 脂質:26.7g カルシウム:198mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:378kcal たんぱく質:18.9g 脂質:21.5g カルシウム:151mg 食塩相当量:1.6g
14	金	ビスケット 麦茶	ご飯 すまし汁 かれの味噌漬け焼き 納豆和え グレープフルーツ 麦茶	ジャムヨーグルト フォイス 麦茶	かれい 味噌 納豆 ヨーグルト スキムミルク	米 小切餅 砂糖 ビスケット マンナビスケット	干しいたけ 長ねぎ 昆布 しょうが 白米 人参 小松菜 グレープフルーツ りんごソース	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶	エネルギー:292kcal たんぱく質:7.8g 脂質:19.2mg カルシウム:125mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:412kcal たんぱく質:6.8g 脂質:14.6g カルシウム:131mg 食塩相当量:1.1g
15	土	せんべい 麦茶	豚すき丼 はりはり漬け チーズ 麦茶	オレンジゼリー 朝食べよ 麦茶	豚肉 チーズ	米 油 砂糖 せんべい	玉ねぎ ごぼう 切干大根 人参 きゅうり オレンジジュース アガー	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 殺菌酢 麦茶	エネルギー:304kcal たんぱく質:13.7g 脂質:14.5g カルシウム:140mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:474kcal たんぱく質:15.1g 脂質:14.6g カルシウム:131mg 食塩相当量:1.1g
17	月	ボン菓子 麦茶	ご飯 油揚げの味噌汁 鶏肉の唐揚げ 白菜のゆかり和え オレンジ 麦茶	クッキー 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 片栗粉 油 薄力粉 砂糖 無塩バター ボン菓子	干しいたけ 昆布 しょうが にんにく 白菜 きゅうり 人参 ゆかり オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶	エネルギー:426kcal たんぱく質:14.5g 脂質:24g カルシウム:229mg 食塩相当量:1.3g	エネルギー:494kcal たんぱく質:16.9g 脂質:18g カルシウム:168mg 食塩相当量:1.2g
18	火	朝食べよ 麦茶	ご飯 玉ねぎの味噌汁 白身魚の青のりマヨネーズ焼き 切干大根の煮物 バイナップル 麦茶	ごま塩おにぎり 小魚 麦茶	味噌 かれい 油揚げ 煮干し	米 ノンエッグマヨネーズ ごま せんべい	干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 青のり 切干大根 人参 グリーンピース バイナップル	水 料理酒 塩 万能つゆ 麦茶	エネルギー:410kcal たんぱく質:20.1g 脂質:10.9g カルシウム:218mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:494kcal たんぱく質:19.4g 脂質:10.8g カルシウム:179mg 食塩相当量:1.4g
19	水	ウエハース 麦茶	焼きそば ほうれん草の中華スープ ブロックの中華和え パナナ 麦茶	豆乳ココアプリン ビスケット 麦茶	豚肉 かつお節 豆乳	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 ごま マンナビスケット ウエハース	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 豆腐のほうれん草 しめじ ブロックの もやし パナナ アガー ココア	水 中濃ソース 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 麦茶 ココア	エネルギー:403kcal たんぱく質:17.9g 脂質:13g カルシウム:169mg 食塩相当量:1.6g	エネルギー:481kcal たんぱく質:14.4g 脂質:11.6g カルシウム:245mg 食塩相当量:1.6g
20	木	クッキー 麦茶	ご飯 ポークカレー フレンチサラダ ジョア 麦茶	ビスタースト 牛乳	豚肉 ジョア チーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 食パン クッキー	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン トマト	水 カレールウ 殺菌酢 塩 麦茶 トマトケチャップ 麦茶	エネルギー:463kcal たんぱく質:19.3g 脂質:20g カルシウム:260mg 食塩相当量:2g	エネルギー:566kcal たんぱく質:16.9g 脂質:16.9g カルシウム:260mg 食塩相当量:1.6g
21	金	ビスケット 麦茶	【夏至】あじと生姜の混ぜご飯 さつま芋の味噌汁 鶏肉の塩焼き オクラのおかか和え グレープフルーツ 麦茶	水ようかん 朝食べよ 牛乳	あじ 味噌 鶏肉 かつお節 牛乳	米 ごま さつま芋 水ようかんの素 せんべい マンナビスケット	しょうが きゅうり 干しいたけ 玉ねぎ 昆布 白菜 オクラ 人参 グレープフルーツ	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 麦茶	エネルギー:500kcal たんぱく質:23.7g 脂質:17.2g カルシウム:266mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:476kcal たんぱく質:19.5g 脂質:14.4g カルシウム:266mg 食塩相当量:1.3g
22	土	せんべい 麦茶	鶏肉と野菜の炒め丼 キャベツの甘酢和え チーズ 麦茶	バナナ プライム 麦茶	鶏肉 チーズ	米 油 砂糖 クラッカー せんべい	玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ きゅうり パナナ	水 万能つゆ みりん 殺菌酢 塩 麦茶	エネルギー:441kcal たんぱく質:17.6g 脂質:16.9g カルシウム:130mg 食塩相当量:0.8g	エネルギー:388kcal たんぱく質:14.8g 脂質:8.8g カルシウム:118mg 食塩相当量:0.8g
24	月	ボン菓子 麦茶	ご飯 長ねぎの味噌汁 さばの香り焼き きゅうりとわかめのごま和え グレープフルーツ 麦茶	小松菜蒸しパン 牛乳	味噌 さば 牛乳	米 さつま芋 ごま油 砂糖 ごま 薄力粉 ポニー菓子	干しいたけ 長ねぎ 昆布 しょうが にんにく きゅうり もやし わかめ グレープフルーツ 小松菜	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:372kcal たんぱく質:19.8g 脂質:18.9g カルシウム:244mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:439kcal たんぱく質:17.6g 脂質:13.9g カルシウム:186mg 食塩相当量:1.4g
25	火	朝食べよ 麦茶	ご飯 ミルクスープ タンドリーチキン ポテトサラダ メロン 麦茶	マッシュマロサンドクラッ カー 牛乳	スキムミルク 牛乳 鶏肉 ヨーグルト	米 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ クラッカー マッシュマロ スープ 油	玉ねぎ コーン 人参 きゅうり メロン	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ カレー粉 麦茶	エネルギー:419kcal たんぱく質:18.8g 脂質:22g カルシウム:280mg 食塩相当量:1.9g	エネルギー:499kcal たんぱく質:17.3g 脂質:19.2g カルシウム:216mg 食塩相当量:1.5g
26	水	ウエハース 麦茶	ご飯 青梗菜の中華スープ ホイコーロー 茄子のさつぱり和え バイナップル 麦茶	そうめん 麦茶	豚肉 味噌	米 ごま油 油 砂糖 そうめん ウエハース	大根 チンゲン菜 キャベツ ピーマン 玉ねぎ しょうが にんにく なす 長ねぎ きゅうり バイナップル トマト	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 殺菌酢 麦茶 万能つゆ 塩	エネルギー:367kcal たんぱく質:11.3g 脂質:7.4g カルシウム:84mg 食塩相当量:1.5g	エネルギー:434kcal たんぱく質:11.7g 脂質:7.4g カルシウム:173mg 食塩相当量:1.2g
27	木	クッキー 麦茶	ご飯 切干大根の味噌汁 豆腐ハンバーグ なめたけ和え オレンジ 麦茶	バナナパンケーキ 牛乳	味噌 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 パン粉 片栗粉 薄力粉 砂糖 油 クラッカー	干しいたけ 切干大根 えのき茸 昆布 玉ねぎ 人参 ひじき キャベツ 小松菜 なめ茸 オレンジ バナナ	水 塩 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:387kcal たんぱく質:17.9g 脂質:13.0g カルシウム:175mg 食塩相当量:1.7g	エネルギー:434kcal たんぱく質:16.4g 脂質:11.1g カルシウム:205mg 食塩相当量:1.6g
28	金	ビスケット 麦茶	ご飯 かぼちゃの味噌汁 鶏肉の照り焼き ブロックのマヨ和え パナナ 麦茶	カルピスゼリー ウエハース 麦茶	味噌 鶏肉 鶏卵	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ カルピス ウエハース マンナビスケット	干しいたけ 南瓜 小松菜 昆布 ブロックの 白米 人参 パナナ 寒天 バイン缶	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶	エネルギー:313kcal たんぱく質:13.7g 脂質:12.8g カルシウム:175mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:415kcal たんぱく質:14.3g 脂質:11.9g カルシウム:205mg 食塩相当量:1g
29	土	せんべい 麦茶	中華丼 春雨サラダ チーズ 麦茶	おかかおにぎり 小魚 麦茶	豚肉 チーズ かつお節 煮干し	米 ごま油 片栗粉 春雨 ノンエッグマヨネーズ せんべい	白菜 チンゲン菜 人参 きゅうり	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 麦茶	エネルギー:328kcal たんぱく質:15.1g 脂質:13.1g カルシウム:225mg 食塩相当量:1.2g	エネルギー:525kcal たんぱく質:15.9g 脂質:12.3g カルシウム:197mg 食塩相当量:1.1g

☆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。
☆おやつは基本手作りでご提供しております。
☆3歳以上のお子さんは、ご飯(主食)をお持ちください。
☆13日は完全給食です、ご飯の持ち込みは必要ありません。
☆3日、5日、19日、21日は、ごはんの持ち込みは必要ありません。

(夏)メニューでは、あじと生姜の混ぜご飯を
提供いたします。
生姜の香りが良いアクセントになり食欲が
進みます。



☆ 今月の平均給与と栄養量 ☆

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
		(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)
幼	目標量	395	16.7	15.2	267	1.6
	平均量	407	17.6	15.2	242	1.4
児	目標量	462	16.2	12.8	225	1.5
	平均量	463	16.3	13.1	225	1.3

発行:株式会社ミールケア