



6月給食予定献立表



第2の我が家
フレンドランド

日	曜	1歳～5歳児共通献立					1・2歳児
		主食	汁物	主菜	副菜		午後 おやつ
1	木	ごはん	大根と小揚げの みそ汁	豚肉の照り焼き (玉ねぎ・ソテー付)	じゃが芋とベーコンの カレーソテー	ほうれん草の なめ茸和え	おやつ 牛乳
2	金	お弁当給食					おやつ 牛乳
3	土	ごはん	ほうれん草と はんぺんのスープ	鶏むね肉の 塩こうじソテー	厚揚げと南瓜の含煮	キャベツのもずく和え	おやつ 牛乳
5	月	ごはん	キャベツと 人参のみそ汁	タラの五目あんかけ	小松菜と炒り卵の オイスター炒め	ブロッコリーの おかか和え	おやつ 牛乳
6	火	ごはん (赤米入り)	ほうれん草と 丸麩のみそ汁	ハンバーグ	さつま芋と いんげんの含煮	マカロニと アスパラのソテー	ミニピザ
7	水	ごはん	大根とわかめの みそ汁	煮魚(カレイ)	ほうれん草の納豆和え	チンゲン菜の中華風	おやつ 牛乳
8	木	ごはん	チンゲン菜と しめじのスープ	回鍋肉	大根と小揚げの含煮	白菜とりんごのサラダ	おやつ 牛乳
9	金	お弁当給食					おやつ 牛乳
10	土	ごはん	高野豆腐と 長ネギのみそ汁	紅鮭のホイル焼き	はんぺん入り たまご焼き	キャベツと パプリカの甘酢	おやつ 牛乳
12	月	ごはん	キャベツと 小揚げのみそ汁	豚肉の ケチャップ炒め	大根と昆布の煮物	ほうれん草と人参の 和風和え	おやつ 牛乳
13	火	ごはん	大根と人参の みそ汁	ささみのチーズソテー	キャベツとちくわの 炒め物	ごまさつま	あんぱん
14	水	ごはん	小松菜と丸麩の みそ汁	さんまの甘露煮	じゃが芋のピザ風	ブロッコリーのツナ和え	おやつ 牛乳
15	木	BDプレート 焼き豚炊き込み	わかめと 長ネギの卵スープ	エビと南瓜のフライ	茹野菜・フルーツ	キャベツとコーンの クリームチーズサラダ	ケーキ
16	金	お弁当給食					おやつ 牛乳
17	土	ごはん	ほうれん草と 豆腐のみそ汁	鶏むね肉の マーメレード焼き	カブのそぼろ煮	チンゲン菜と ハムのソテー	おやつ 牛乳
19	月	ごはん	大根とわかめの みそ汁	焼魚(塩サバ)	キャベツとなるとの さつと煮	小松菜のごま和え	おやつ 牛乳
20	火	野菜カレー	クリームコーンと 青ネギのスープ	チキンナゲット (トマト・レタス付)	*カレーの具 (ゆで卵・フルーツ付)	ブロッコリーのツナ和え	みかん ゼリー
21	水	ごはん	白菜と小揚げの みそ汁	すり身とひじきの 五目さつま焼き	さつま芋のソテー	キャベツと人参の 塩昆布和え	おやつ 牛乳
22	木	お弁当給食					おやつ 牛乳
23	金	おにぎり (おかか)	五目うどん	タラのアングレース	南瓜の甘煮	二色甘酢	おやつ 牛乳
24	土	ごはん	玉ねぎと卵の みそ汁	豚肉の生姜焼き (トマト・レタス付)	じゃが芋と人参の煮物	小松菜のお浸し	おやつ 牛乳
26	月	ごはん	小松菜と豆腐の みそ汁	鮭のちゃんちゃん焼き	大豆の五目煮	きゅうりとしらすの おかか和え	おやつ 牛乳
27	火	ごはん (雑穀米入り)	大根と小揚げの みそ汁	肉団子の甘酢あん	高野豆腐の卵とし	ほうれん草ともやしの ナムル	豆腐 ドーナツ
28	水	お弁当給食					おやつ 牛乳
29	木	ごはん	キャベツと人参の みそ汁	鶏もも肉と じゃが芋の重ね煮	カラフルオムレツ	南瓜とチーズのサラダ	おやつ 牛乳
30	金	おにぎり (塩昆布)	醤油ラーメン	サバの竜田揚げ (トマト・レタス付)	小松菜と 厚揚げの煮浸し	ブロッコリーとコーンの 中華和え	おやつ 牛乳



	熱量	たんぱく質	脂質
1～2歳児	357kcal	17.2g	11.3g
3～5歳児	411kcal	19.8g	13.0g

* おやつ・牛乳は150kcal加算されます。
* お弁当給食のカロリーは含まれておりません。

令和5年6月1日