



献立表



2024年6月

とぎのはこども園

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 土	昼食	黒糖ロールパン さっぱりスープ チーズ・牛乳	マーガリン、黒糖、小麦粉 油	牛乳 豚肉 牛乳、チーズ	大根、人参、玉葱、ほうれん草	塩 コンソメ、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	ふわふわチップ、畑のクラッカー	牛乳		
3 月	昼食	ご飯 赤魚のみそ焼き 切干大根の和え物 白菜のすまし汁	米 砂糖 砂糖、ごま油	味噌、赤魚 油揚げ	小松菜、人参、切干大根 白菜、玉葱、青葱	酒、みりん 酢、しょうゆ、塩 だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	お茶 チヂミ	小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま油	ツナ	玉葱、人参、にら	しょうゆ、酢
4 火	昼食	ご飯 松風焼き ほうれん草のお浸し 豆腐のすまし汁	米 パン粉、ごま、砂糖	鶏ひき肉、味噌 ちくわ、しらす 豆腐	玉葱、干し椎茸 ほうれん草、白菜 小松菜、人参	酒、しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん だし汁、しょうゆ、塩
	★午後おやつ	牛乳 フルーツ・クラッカー	全粒粉クラッカー、クラエース	牛乳	バナナ	
5 水	昼食	カレーライス カラフルサラダ	米、じゃが芋、ルウ、油 砂糖、油	鶏肉、スキムミルク	玉葱、人参 大根、きゅうり、パプリカ、コーン	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ 酢、塩
	★午後おやつ	牛乳 黒糖蒸しパン	小麦粉、黒糖、油	牛乳 豆乳		ベーキングパウダー
6 木	昼食	ご飯 鮭のゴマダシかけ 小松菜の和えもの なめこの味噌汁	米 ごま、砂糖、ごま油、片栗粉 砂糖	鮭、赤味噌 油揚げ 味噌	白葱、生姜 小松菜、人参 なめこ、玉葱、青葱	酒、みりん、しょうゆ しょうゆ だし汁
	★午後おやつ	お茶、自然食お菓子 ブルーベリーヨーグルト	ミレービスケット 砂糖、ブルーベリージャム	ヨーグルト、スキムミルク		
7 金	昼食	切干大根入りビビンバ 華風きゅうり 中華スープ	米、砂糖、油、ごま油 ごま、砂糖、ごま油	豚ひき肉 豆腐	ほうれん草、人参、もやし、切干大根、にんにく きゅうり、人参 玉葱、チンゲン菜	しょうゆ、酒 酢、しょうゆ、塩 鶏がら、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 メロンパン	マーガリン、砂糖、小麦粉	牛乳 牛乳、卵		塩
8 土	昼食	ホワイトロールパン 煮込みスープ フルーツ、牛乳	マーガリン、砂糖、小麦粉 じゃが芋、油	牛乳 鶏肉 牛乳	玉葱、人参、大根、ほうれん草 バナナ	塩 鶏がら、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	野菜スティック、紫いもチップ	牛乳		
10 月	昼食	ご飯 鰯の香味焼き ひじきと大豆の煮物 小松菜の味噌汁	米 砂糖 麩	鰯 大豆、ひじき、油揚げ 味噌	白葱、生姜、にんにく 人参、いんげん 小松菜、えのき	みりん、酒、しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	★午後おやつ	お茶 元気もりもりチャール	米、ごま油		玉葱、人参、コーン、ピーマン、切干大根	鶏がら、しょうゆ
11 火	昼食	ご飯(玄米) 牛肉のすき焼き風煮 大根の酢の物 青葱の味噌汁	玄米(幼児)、白米(乳児) 糸こんにゃく、砂糖、油 砂糖 さつま芋	牛肉、焼き豆腐 しらす、わかめ 味噌	玉葱、白菜、人参 大根 なめこ、青葱	だし汁、しょうゆ、酒 酢、だし汁、しょうゆ、塩 だし汁
	★午後おやつ	牛乳 麩ラスク	麩、砂糖、バター	牛乳		
12 水	昼食	ご飯 手作りふりかけ 鯖のパン粉焼き ブロッコリーの塩昆布和え じゃが芋の味噌汁	米 ごま、砂糖 パン粉、油 じゃが芋	ひじき、かつお節 鯖、青のり 塩昆布 味噌、油揚げ	にんにく ブロッコリー、人参 小松菜	しょうゆ、みりん ワイン(白)、塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 フルーツ・クラッカー	全粒粉クラッカー、クラエース	牛乳	バナナ	
13 木	昼食	鶏肉の照り焼き丼 ほうれん草とコーンの和え物 わかめのすまし汁	米、砂糖、片栗粉、油 砂糖	鶏肉 しらす わかめ	キャベツ、玉葱、人参 ほうれん草、コーン えのき、玉葱	だし汁、しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	午後おやつ	牛乳 豆乳クリームパン	マーガリン、砂糖、小麦粉	牛乳 豆乳		塩
14 金	昼食	ご飯 ボークビーンズ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	米 砂糖、油 砂糖、油	豚肉、大豆 ツナ	トマト、玉葱、人参、パセリ ブロッコリー、人参、パプリカ ほうれん草、しめじ、コーン	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ 酢、塩 コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 バイクドポテト	じゃが芋、油	牛乳		塩
15 土	昼食	お弁当日				
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	ふわふわチップ、畑のクラッカー	牛乳		

めばえ組は毎日午前おやつに牛乳と自然食お菓子を食べます。

◆自然食お菓子(午前おやつ)◆

(月・木)畑のクラッカー (火・金)野菜スティック
(水・土)紫芋チップ
原材料は国産のものを使用

6月の給食は、この基準をもとに作っています。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
1~2歳児	435	14.3 ~ 22.0	9.8 ~ 14.7	200	2.2	176	0.2	0.3	19	2.7	1.4未満
3~5歳児	548	17.8 ~ 27.4	12.2 ~ 18.3	247	2.4	205	0.3	0.34	22	3.4	1.5未満



献立表



2024年6月

ときのはこども園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 月	昼食	ご飯 鰯のごま照り焼き 切干大根の煮物 ほうれん草の味噌汁	米 ごま 砂糖	鰯 油揚げ 豆腐、味噌	人参、切干大根、いんげん ほうれん草、なめこ	みりん、酒、しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	★午後おやつ	牛乳 お好み焼き	小麦粉、マヨネーズ、レタス	牛乳 豚ひき肉、かつお節、青のり	キャベツ、青葱	お好みソース、ベーキングパウダー
18 火	昼食	ご飯 鶏の梅焼き キャベツのごま和え 玉葱のすまし汁	米 砂糖 ごま、砂糖 さつま芋	鶏肉、味噌 しらす、ちくわ	梅干し キャベツ、人参 玉葱、青葱	酒、みりん しょうゆ だし汁、しょうゆ、塩
	★午後おやつ	牛乳 高野のクッキー（ココア）	小麦粉、油、砂糖、メープルシロップ	牛乳 豆腐、高野豆腐		ココア、ベーキングパウダー
19 水	昼食	ぎつねうどん 鮭の塩焼き	うどん、砂糖	油揚げ、わかめ 鮭	人参、青葱	だし汁、しょうゆ、みりん、塩 酒、塩
	★午後おやつ	お茶 ツナご飯	米、砂糖	ツナ、海苔	人参	しょうゆ
20 木	昼食	ジャージャーライス わかめの和え物 中華スープ	米、砂糖、片栗粉、ごま油 ごま、砂糖	豚ひき肉、味噌 わかめ、かつお節	玉葱、葱、人参、白葱、いんげん、干し椎茸、生姜 チンゲン菜、玉葱、青葱	だし汁、しょうゆ、鶏がら しょうゆ 鶏がら、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 ジャムサンド	いちごジャム、マーガリン、砂糖、小麦粉	牛乳 牛乳		塩
21 金	昼食	わかめご飯 赤魚の煮つけ キャベツとアスパラの和え物 大根の味噌汁	米 砂糖 砂糖	炊き込みわかめ 赤魚 ツナ 味噌、油揚げ	生姜 キャベツ、コーン、アスパラガス 大根、しめじ	だし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ だし汁
	★午後おやつ	お茶、かえりちりめん 塩昆布おにぎり	米	かえりちりめん 塩昆布		
22 土	昼食	丸ロールパン 鶏のあっさりスープ フルーツ、牛乳	マーガリン、砂糖、小麦粉 さつま芋、油	牛乳 鶏肉 牛乳	玉葱、大根、ブロッコリー バナナ	塩 鶏がら、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 ブランフレーク	ブランフレーク、コーンフレーク	牛乳		
24 月	昼食	ご飯 鯖の照り焼き 高野豆腐の煮物 さつま芋の味噌汁	米 砂糖、片栗粉 さつま芋	鯖 高野豆腐 味噌、わかめ	人参、いんげん、干し椎茸 玉葱	みりん、酒、しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん、酒 だし汁
	★午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	牛乳 きな粉		塩
25 火	昼食	ハヤシライス 春キャベツのサラダ	米、ルウ 砂糖、油	牛肉、豆乳	玉葱、トマト、人参、舞茸 キャベツ、人参、コーン、レモン果汁、パセリ	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 ブランフレーク	ブランフレーク、コーンフレーク	牛乳		
26 水	昼食	ご飯 赤魚のカレー粉焼き ひじきと大豆のサラダ コンソメスープ	米 油、小麦粉 マヨネーズ、レタス、砂糖	赤魚 大豆、ひじき	きゅうり、人参 玉葱、しめじ、人参	ワイン（白）、カレー粉、塩 だし汁、みりん、しょうゆ、酢 コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳、自然食お菓子 りんごゼリー	ミレービスケット 砂糖	牛乳 寒天	りんごジュース	
27 木	昼食	豚丼 わかめの和え物 南瓜の味噌汁	米、糸こんにゃく、砂糖、油 ごま、砂糖	豚肉 わかめ、かつお節 味噌	玉葱、人参、グリーンピース、生姜 大根、南瓜、えのき	だし汁、しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 黒糖みるくパン	マーガリン、黒糖、小麦粉	牛乳 牛乳、卵		塩
28 金	昼食	ご飯 グリルチキン（味噌ソース） じゃが芋のソテー コンソメスープ	米 砂糖 じゃが芋、油	鶏肉、味噌	生姜 玉葱、人参 キャベツ、ほうれん草、白菜	みりん、酒、しょうゆ コンソメ、塩 コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 スイートポテト	さつま芋、砂糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク、生クリーム		
29 土	昼食	イエローロールパン 具沢山スープ チーズ、牛乳	マーガリン、砂糖、小麦粉 じゃが芋、油	牛乳 鶏肉 牛乳、チーズ	玉葱、ブロッコリー、人参	塩 コンソメ、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	ふわふわチップ、畑のクラッカー	牛乳		

◎調理室からひとこと◎

- * 15日はお弁当日です。お弁当の持参をお願いします。
- * 今月の旬の食材は、たまねぎ、じゃが芋、いんげん、鰯 等です。
- * 11日は玄米の日です。11日の玄米の日は0~2歳児クラスは精白米を3~5歳児クラスは玄米を食べます。
- * 今月のご飯は、めばえ・ふたば組は精白米を、あおば・つぼみ・おはな・みのり組は、五分つき米を食べます。
- * カレーライスの日は、0、1歳児クラスはあんかけ丼（しょうゆ・鶏ガラ・みりん使用）になります。
- * ふたば、あおば組は毎日午前おやつに牛乳を飲んでいただきます。
- * マヨネーズドレッシングとは卵不使用のマヨネーズ風味のドレッシングの事です。
- * ★は調理室の手作りおやつです。
- * 年齢、仕入れにより、一部調理内容を変更する場合があります。
- * 農園で収穫する食材に応じて調理内容を一部変更する場合があります。
- * 完了期・給食【さばのふし、いわしの煮干、そうだかつおのふし、かつおぶし】のだし汁を使用しています。

