6月　給食献立表　（1・2号認定）

認定こども園　東海大学付属自由ケ丘幼稚園

日	曜日	献立名 主食	献立名 おかず	材料 血や肉をつくる	材料 熱や力になる	材料 体の調子を整える	材料 調味料	カロリー
1	木	〈郷土料理新潟県〉きりざい		ひきわり納豆	ごはん、胡麻	人参、小松菜、千切りたくあん	濃口醤油	429
			鮭の焼漬け	鮭			濃口醤油、酒、みりん	
			まいたけの味噌汁	油揚げ、味噌		まいたけ、人参、玉ネギ、ネギ	いりこ、だしの素	
			ムース		新お米のムース			
2	金	ごはん			ごはん			418
			チンジャオロース	牛肉	砂糖、なたね油、片栗粉	玉ﾈｷﾞ、ﾐｯｸｽﾋﾟｰﾏﾝ、たけのこ、生姜	塩コショー、濃口醤油、ｵｲｽﾀｰｿｰｽ	
			ソーセージ	博多の薫りソーセージ	なたね油			
			わかめの酢物	わかめ	砂糖	きゅうり	薄口醤油、酢	
			きのこの味噌汁	味噌		しめじ、えのき、玉ﾈｷﾞ、人参、ﾁﾝｹﾞﾝ菜	いりこ、だしの素	
3	土	ごはん 2号のみ			ごはん			390
			さわらの味噌マヨ焼き	さわら	味噌、マヨネーズ、砂糖、なたね油	アスパラ	酒、塩コショー	
			甘酢あん肉団子	華味鳥つくね	なたね油		甘酢あん	
			ほうれん草の和風サラダ	わかめ、かつおぶし	ごま油、すり胡麻	ほうれん草、人参	濃口醤油、みりん、酒	
			中華スープ	卵		玉ネギ、人参、ネギ	塩コショー、中華だし	
5	月	ビビンバ風丼		鶏ひき肉	ごはん、なたね油、ごま油、胡麻	ほうれん草、人参、もやし	焼肉のたれ、中華だし	376
			串カツ(串なし)	串カツ	なたね油			
			おくらの味噌汁	豆腐、わかめ、味噌		おくら、玉ネギ、人参	いりこ、だしの素	
6	火	ごはん			ごはん			395
			鯖の照り焼き	サバ照焼		ブロッコリー		
			マカロニナポリタン	博多の薫りソーセージ	マカロニ、砂糖	パセリ	塩コショー、ｹﾁｬｯﾌﾟ、ｳｽﾀｰｿｰｽ	
			大根のサラダ	ロースハム		大根、胡瓜、人参	ごまドレッシング	
			ジュース		野菜生活			
7	水	〈歯と口の健康週間〉カムカムそぼろごはん		茎わかめ、鶏ひき肉	ごはん、なたね油	人参、れんこん	蒲焼のタレ	393
			ザクザクささみスティック	ザクザクささみスティック	なたね油			
			ゼリー（ヨーグルト風味＆りんご味）		歯と口の健康週間ゼリー			
8	木	ごはん			ごはん			406
			豚肉の生姜焼き	豚肉	なたね油、砂糖	玉ネギ、ﾐｯｸｽﾋﾟｰﾏﾝ、生姜	塩コショー、濃口醤油、みりん、酒	
			さつま揚げ	ころっとさつま揚げ	なたね油			
			もやしのゆかり和え			もやし、人参	ゆかり、薄口醤油	
			お魚ボールのお澄まし	お魚ボール、わかめ		椎茸、人参、ほうれん草	薄口醤油、塩、だしの素	
9	金	ハンバーグ カレーライス		豚肉	ごはん、じゃがいも、なたね油	玉ネギ、人参	カレーフレーク	485
			ハンバーグ	やわらかハンバーグ	なたね油			
			ゼリー		サイダー風ゼリー			
12	月	【弁当日】	★誕生会★　※お弁当の準備をお願いします。　おやつ：『クッキーガーデン』さんのクッキーを食べます。					
13	火	ごはん			ごはん			409
			エビフライ	エビフライ	なたね油			
			チンゲン菜の胡麻和え		砂糖、胡麻	チンゲン菜、もやし、人参	濃口醤油、だしの素	
			チリコンカン	牛ﾐﾝﾁ、豚ﾐﾝﾁ、大豆	なたね油、砂糖	玉ﾈｷﾞ、人参、にんにく、ﾄﾏﾄ缶	ケチャップ、塩コショー、コンソメ	
14	水	ごはん			ごはん			390
			豆腐ちゃんぷる	豆腐、卵	なたね油	玉ネギ、人参、もやし、ネギ	塩コショー、濃口醤油、中華だし	
			野菜コロッケ	ミニ野菜コロッケ	なたね油			
			れんこんサラダ	ロースハム	マヨネーズ、すり胡麻	れんこん、人参、パセリ	濃口醤油、塩コショー、酒	
			筍の味噌汁	わかめ、味噌		筍、玉ネギ、人参、ネギ	いりこ、だしの素	
15	木	親子丼		鶏肉、卵	ごはん、砂糖	玉ネギ、人参、ネギ	濃口醤油、みりん、酒、だしの素	384
			いわしの梅煮	いわしの梅煮				
			切干大根のソテー	ベーコン	なたね油	切干大根、人参、小松菜	塩コショー、濃口醤油	
16	金	〈防災給食〉パン	パン		ロールパン			204
			ジュース			リンゴジュース		
			ゼリー（ぶどう味）		あじさいゼリー			
17	土	ごはん 2号のみ			ごはん			389
			鮭のちゃんちゃん焼き	鮭、味噌	なたね油、砂糖	キャベツ、玉ネギ、人参	塩コショー	
			照り焼きつくね	華味鳥つくね	なたね油、砂糖		塩コショー、濃口醤油、みりん	
			ほうれん草のおひたし		砂糖、胡麻	ほうれん草、人参、もやし	濃口醤油、みりん	
			お吸い物	豆腐		しめじ、えのき、人参、ﾈｷﾞ	濃口醤油、だしの素	
19	月	ごはん ※年少組は弁当日			ごはん			405
			酢鶏	鶏肉	じゃがいも、なたね油、砂糖	ﾐｯｸｽﾋﾟｰﾏﾝ、玉ネギ、人参、生姜	塩コショー、ｹﾁｬｯﾌﾟ、酢、ｵｲｽﾀｰｿｰｽ	
			チンゲン菜のおかか和え	かつお節	砂糖	チンゲン菜、人参	濃口醤油	
			煮豆	金時豆				
			里芋の味噌汁	わかめ、味噌	里芋	玉ネギ、人参、ネギ	いりこ、だしの素	
20	火	ミートスパゲティ		合挽肉	ﾏﾏｰｽﾊﾟｹﾞﾃｨ、なたね油、砂糖、小麦粉	玉ネギ、トマト缶、人参	ｹﾁｬｯﾌﾟ、ｺﾝｿﾒ、ｳｽﾀｰｿｰｽ、ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ、塩ｺｼｮｰ	418
			鮭のチーズフライ	鮭のチーズフライ	なたね油			
			豆乳スープ	豆乳、博多の薫りソーセージ		キャベツ、人参、玉ネギ、ほうれん草	コンソメ、塩コショー	
21	水	ごはん 2号のみ			ごはん			406
			焼肉風炒め	牛肉	なたね油	玉ネギ、人参、ﾐｯｸｽﾋﾟｰﾏﾝ、ｷｬﾍﾞﾂ	焼肉のたれ	
			切干大根と人参のごま酢和え		砂糖、胡麻	切干大根、人参	酢、濃口醤油	
			枝豆	枝豆				
			わかめの味噌汁	わかめ、味噌		チンゲン菜、玉ネギ、人参、ネギ	いりこ、だしの素	
22	木	ごはん			ごはん			376
			鯖の味噌煮	鯖、味噌	砂糖	生姜、人参、いんげん	濃口醤油、みりん、酒	
			揚げしゅうまい	しゅうまい	なたね油			
			胡豆昆（ごずこん）サラダ	ひじき、水煮大豆、ロースハム	マヨネーズ、砂糖、すり胡麻	キャベツ、人参	酢、薄口醤油	
			のっぺい汁	鶏こま、豆腐	じゃがいも、こんにゃく、片栗粉	大根、椎茸、人参、ネギ	濃口醤油、だしの素、塩	
23	金	2色丼		鶏ミンチ、卵	ごはん、なたね油、砂糖	ネギ、生姜	みりん、酒、濃口醤油	424
			春雨の酢の物	ロースハム	春雨、砂糖	きゅうり	酢、濃口醤油、だしの素	
			野菜の味噌汁	豆腐、味噌	里芋	玉ネギ、人参、ほうれん草	いりこ、だしの素	
24	土	ごはん 2号のみ			ごはん			396
			肉じゃが	豚肉	じゃがいも、砂糖、しらたき	玉ネギ、人参、きざみいんげん	濃口醤油、みりん、塩、だしの素	
			ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、青のり	小麦粉、なたね油			
			きんぴらごぼう		砂糖、なたね油、胡麻	ごぼう、人参	濃口醤油、だしの素	
			ニラの味噌汁	豆腐、味噌		ニラ、玉ネギ、人参、ネギ	いりこ、だしの素	
26	月	パン			食パン			407
			白身魚フライ	白身魚フライ	なたね油、ママースパゲティ	ブロッコリー	ケチャップ	
			アスパラソテー	ベーコン	なたね油	アスパラ、えのき	塩コショー	
			とうもろこし	とうもろこし			塩	
			牛乳	牛乳				
27	火	ハヤシライス ひまわり・ばら組は弁当日		牛肉	ごはん、なたね油	玉ネギ、人参、しめじ	ハヤシルー	388
			ツナときゅうりのナムル	ツナ	砂糖、ごま油、胡麻	胡瓜、人参、もやし	濃口醤油、塩、中華だし	
			チーズ	キャンディーチーズ				
28	水	ごはん さくら・たんぽぽ組は弁当日			ごはん			443
			唐揚げ	鶏肉	片栗粉、なたね油	ブロッコリー	濃口醤油、塩コショー、酒	
			ポテトサラダ	ロースハム	じゃがいも、マヨネーズ	きゅうり、ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙ	塩コショー、濃口醤油	
			りんご			カットりんご		
			オニオンスープ	博多の薫りソーセージ		玉ネギ、人参、パセリ	塩コショー、コンソメ	
29	木	ごはん			ごはん			413
			すき焼き	牛肉、豆腐	なたね油、しらたき、砂糖、粉末黒糖	ｷｬﾍﾞﾂ、人参、ﾈｷﾞ、玉ﾈｷﾞ、もやし	濃口醤油、薄口醤油	
			小松菜の炒め物	ベーコン	なたね油、コーン	小松菜、人参	塩コショー、薄口醤油	
			大学芋		大学芋			
			大根の味噌汁	わかめ、味噌		大根、人参、玉ネギ、ネギ	いりこ、だしの素	
30	金	ごはん ※年長組は弁当日			ごはん			379
			鯖の塩焼き	鯖			酒、塩	
			南瓜の煮物		砂糖	南瓜	濃口醤油、みりん、だしの素	
			ささみサラダ	鶏ささみ	砂糖	ほうれん草	塩、味付けぽん酢	
			かきたま汁	卵	片栗粉	玉ネギ、人参、ネギ	塩、薄口醤油、だしの素	

※新型コロナ感染症対策により流通や物流の不具合などで材料等が滞る場合は、献立の一部もしくは献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。