



6月給食献立予定表

令和5年度わかば保育園

日	曜日	メニュー	おやつ	丈夫な体をつくる	強い力が出る	体の調子を整える	kcal	ワンポイント
1	木	魚のごま油焼き キャベツの甘酢和え げんきもりもりみそしる	ビスケット (赤ちゃんせんべい)	牛乳、しいら、豚肉 絹ごし豆腐、鶏卵、豆乳 味噌	米、ホットケーキ粉 じゃがいも、ごま油	きゅうり、キャベツ、にんじん、葉ねぎ みかん缶	492	みやの年長
							610	めいちゃんが考えてくれた オリジナルみそ汁です！
2	金	鶏肉とポテの揚げ煮 たたききゅうり 豆腐のすまし汁	ジャムサンドクラッカー (赤ちゃんウエハース)	牛乳、鶏肉、木綿豆腐	米、じゃがいも 油、ごま油	きゅうり、にんじん、葉ねぎ グリーンピース、イチゴジャム	552	
							652	
5	月	しいたけどんぶりの具 人参とじゃこのサラダ ほかほかすーぷ	フルーツグラノーラクッキー (赤ちゃんクッキー)	牛乳、豚肉、木綿豆腐 バター、油揚げ、鶏卵 味噌、しらす	米、油	にんじん、玉ねぎ、いんげん なめこ、わかめ、グリーンピース 干しいたけ	500	みやの年長
							602	えみかちゃんが考えてくれた オリジナルみそ汁です！
6	火	鮭の変わり西京焼き カレー風味リヨネーズポテト あじさいスープ	ごまポッキー (赤ちゃんビスケット)	牛乳、鮭、鶏肉、ベーコン バター、味噌	米、じゃがいも、マーガリン マヨネーズ、春雨 ごま、油	玉ねぎ、にんじん、レッドキャベツ ほうれん草、パセリ	508	
							629	
7	水	鶏肉のみそ漬け焼き たこさんウインナー 華風和え 中華スープ	あじさいゼリー (赤ちゃんせんべい)	牛乳、鶏肉、鶏卵 ウインナー、味噌	米、春雨、ごま油、ごま	ほうれん草、チンゲン菜、もやし にんじん、パイン缶	440	わかばの年長
							580	ゆうしんくんの リクエストメニューです！
8	木	朝ラーメン 餃子 ゼリー	おにぎり (あじさいゼリー)	牛乳、豚肉	中華麺、米 油、ごま油	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、もやし	300	藤枝市の食文化でもある 朝ラーメンが給食で 登場します。
							375	
9	金	ハンバーグ 粉ふき芋 レタススープ	ビスケット (赤ちゃんビスケット)	牛乳、豚肉、鶏肉 鶏卵、ベーコン	米、じゃがいも、パン粉 油	玉ねぎ、にんじん、レタス、青のり	447	みやの年長めいちゃんの リクエストメニューです
							559	
12	月	豆腐と鶏肉の炒め煮 にら玉スープ ゼリー	せんべい (赤ちゃんウエハース)	牛乳、鶏肉、鶏卵 木綿豆腐	米、油	にんじん、にら、ねぎ 葉ねぎ、干しいたけ	476	
							595	
13	火	サラダうどん シュウマイ ヨーグルト	五平餅 (赤ちゃんせんべい)	牛乳、ツナ、味噌 フルーチェ	米、もち米、うどん ごま油、すりごま とうもろこし	もやし、きゅうり、トマト、わかめ	299	みやの年長まなとくんの リクエストメニューです
							381	
14	水	カレー ハムとらっきょうのサラダ バナナ	ジャムケーキ (赤ちゃんクッキー)	牛乳、豚肉、ハム バター、鶏卵	米、じゃがいも ホットケーキ粉、油	玉ねぎ、にんじん、きゅうり、らっきょう グリーンピース、りんご、バナナ いちごジャム	563	
							703	
15	木	魚の照り焼き 切干大根のパンパンジー じゃがいもと玉ねぎの味噌汁	コーンフロスト (赤ちゃんせんべい)	牛乳、めかじき、鶏肉 油揚げ、味噌	米、じゃがいも、マヨネーズ すりごま、ごま コーンフロスト	玉ねぎ、にんじん、きゅうり 大根、葉ねぎ	455	
							569	
16	金	厚揚げとひき肉の中華炒め ブロッコリーのおかか和え わかめスープ	せんべい (赤ちゃんせんべい)	牛乳、豚肉、かつお節 厚揚げ	米、油	玉ねぎ、ブロッコリー、にんじん ねぎ、ピーマン、しょうが、わかめ	387	
							483	
19	月	鶏肉のチーズ焼き 野菜のごま和え とくべつすーぷ	きな粉クッキー (赤ちゃんクッキー)	牛乳、鶏肉、鶏卵 味噌、粉チーズ、きな粉	米、マーガリン、油	にんじん、キャベツ、玉ねぎ なめこ、えのきたけ、しょうが	495	わかばの年長
							618	だいすけくんが考えてくれた オリジナルみそ汁です！
20	火	しいらの甘みそ揚げ 栄養きんぴら 花麩のすまし汁	アイスクリーム (ゼリー)	牛乳、しいら、豚肉 はんぺん、味噌 アイスクリーム	米、麩、油、ごま	にんじん、ごぼう、えのきたけ ピーマン、葉ねぎ、干しいたけ しょうが	365	暑くなってきたので おやつにアイスクリームが 登場します。
							456	
21	水	親子煮 キャベツひじきのサラダ だいこんのみそしる	スティックパン (スティックパン)	牛乳、鶏卵、鶏肉 ツナ、かまぼこ、油揚げ 味噌	米、油 スティックパン	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、大根 ねぎ、グリーンピース、ひじき、わかめ 干しいたけ	450	みやの年長
							563	りりかちゃんが考えてくれた オリジナルみそ汁です！
22	木	鯖のアップルオニオンソース ほうれん草としらすのおかか和え えのきともやしのスープ	フルーチェ (フルーチェ)	牛乳、鯖、鶏肉、しらす かつお節	米、油	ほうれん草、もやし、りんご えのきたけ、玉ねぎ、葉ねぎ、しょうが	308	アップルオニオンソースは 子どもにも先生にも 大人気です！
							380	
23	金	愛情弁当						
26	月	ロールパン、クリームシチュー チキンナゲット ゼリー	南瓜プリンケーキ (赤ちゃんウエハース)	牛乳、チキンナゲット 鶏肉、鶏卵	ロールパン、じゃがいも ホットケーキ粉、油 マーガリン	玉ねぎ、かぼちゃ、にんじん ブロッコリー	433	みやの年長もかちゃんの リクエストメニューです
							637	
27	火	お楽しみ給食	お楽しみおやつ	牛乳、豚肉、油揚げ 味噌	米、油、たいやき	玉ねぎ、白菜、大根、ごぼう きゅうり、にんじん、葉ねぎ りんご、干しいたけ、ゆず、しょうが	498	今月はこの果の メニューが登場するの お楽しみに！！
							623	
28	水	鯖のおろし煮 ひじきの酢の物 なすみそしる	手作りラスク (赤ちゃんビスケット)	牛乳、鯖、油揚げ 味噌	米、食パン、そうめん マーガリン、ごま油、ごま	きゅうり、なす、大根、なめこ ひじき、みかん缶	425	わかばの年長
							524	にあちゃんの考えてくれた オリジナルみそ汁です！
29	木	豆腐のカレーあんかけ ほうれん草のごま和え にんじんすーぷ	もっちり緑茶パン (赤ちゃんクッキー)	牛乳、豚肉、木綿豆腐 味噌、粉チーズ	米、じゃがいも、白玉粉 ホットケーキ粉、ごま、油	玉ねぎ、ほうれん草、にんじん なめこ	469	わかばの年長
							528	こうやくんが考えてくれた オリジナルみそ汁です
30	金	オレンジチキン ブロッコリーときのこのサラダ オニオンスープ	ビスケット (赤ちゃんビスケット)	牛乳、鶏肉、ハム	米、ごま、油	ブロッコリー、玉ねぎ、にんじん きゅうり、しめじ、えのきたけ にんにく、みかん缶	348	
							430	

※エネルギー(kcal)は、上段が未満児、下段が以上児です ※おやつ欄、カッコ内は離乳食用おやつです

