



2022年 6月 給食献立表

リージョン湘野辺保育園

日 曜	屋 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	午後おやつ
1 水	ご飯 回鍋肉 小松菜ともやしの中華和え はんぺんスープ オレンジ	ビスケット	・豚肉・はんぺん・牛乳	・精白米・油・砂糖・ごま ・ごま油・マカロニ・バター	・玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・もやし ・小松菜・人参・長ねぎ・わかめ ・オレンジ・トマト缶	牛乳 マカロニポリタン
2 木	ご飯 ポークチャップ ツナとブロッコリーのサラダ コンソメスープ りんご	小魚せんべい	・豚肉・ツナ缶 ・ウインナーソーセージ ・牛乳	・精白米・バター・油・砂糖 ・じゃが芋・ごま・ごま油	・玉ねぎ・ブロッコリー・コーン ・青梗菜・人参・りんご・ごぼう	牛乳 きんぴらおにぎり
3 金	ひじきご飯 ししゃもの南蛮漬け にんじん・きゅうりスティック 切り干し大根の味噌汁 ぶどうゼリー	ビスケット	・油揚げ・ししゃも・チーズ ・生揚げ・ゼラチン・牛乳 ・脱脂粉乳	・精白米・薄力粉・砂糖 ・マヨネーズ・バター ・コーンフレーク	・ひじき・ごぼう・人参・玉ねぎ ・ピーマン・胡瓜・切り干し大根・小松菜 ・長ねぎ・ぶどうジュース・レーズン	牛乳 カルシウム ビスケット
4 土	やきそば しゅうまい 千切りスープ	ウエハース	・豚肉・鶏ひき肉・豆腐 ・おから・牛乳・かつお節 ・普通牛乳・かつお節	・中華めん・油・しゅうまいの皮 ・片栗粉・ごま油・精白米	・キャベツ・もやし・人参・玉ねぎ ・長ねぎ・生姜・大根・いんげん・のり	牛乳 おかかおにぎり
6 月	ホットドック フライドポテト 枝豆コーン 鶏肉とキャベツのスープ みかん	ビスケット	・ウインナーソーセージ ・鶏肉・牛乳・クリーム	・コッペパン・じゃがいも ・油・バター	・キャベツ・枝豆・コーン・小松菜 ・人参・みかん	牛乳 ロールケーキ
7 火	ご飯 さわらの竜田揚げ ごぼうサラダ キャベツと豆腐の味噌汁 オレンジ	デザートムース	・さわら・豆腐・牛乳	・精白米・片栗粉・油・マヨネーズ ・ごま・砂糖・薄力粉・バター	・生姜・ごぼう・人参・胡瓜・キャベツ ・玉ねぎ・オレンジ	牛乳 にんじんケーキ
8 水	あじさいおにぎり かえるバーグ ポテトサラダ もやしのスープ パナナ	ビスケット	・鮭フレーク・豚挽肉・鶏挽肉 ・豆腐・チーズ・ツナ缶 ・牛乳・ゼラチン	・精白米・パン粉・じゃがいも ・マヨネーズ・砂糖	・青ねぎ・玉ねぎ・のり・人参・もやし ・えのき・小松菜・バナナ ・ぶどうジュース・寒天	牛乳 あじさいゼリー
9 木	ご飯 鶏肉となすのトマト煮 きゅうりのフレンチサラダ コンソメスープ ミルクゼリー	小魚せんべい	・鶏肉・ウインナーソーセージ ・牛乳・ゼラチン	・精白米・砂糖・油・薄力粉 ・バター	・なす・玉ねぎ・トマト缶・胡瓜 ・人参・コーン・キャベツ・小松菜	牛乳 サクサククッキー
10 金	カレーライス グリーンサラダ ヨーグルトポンチ	ビスケット	・豚肉・脱脂粉乳 ・ヨーグルト・牛乳	・精白米・油・じゃがいも・砂糖 ・食パン・薄力粉・バター	・生姜・にんにく・玉ねぎ・人参 ・レタス・胡瓜・水菜・レーズン ・みかん缶・バナナ・パイナップル	牛乳 メロンパントースト
11 土	スバゲティナポリタン ツナとブロッコリーのサラダ キャベツと鶏肉のスープ	ウエハース	・豚肉・粉チーズ・ツナ缶 ・鶏肉・牛乳・鮭フレーク	・スバゲティ・油・バター・砂糖 ・精白米・ごま	・玉ねぎ・人参・ピーマン・マツタケ ・トビダイレ・ブロッコリー・コーン ・キャベツ・小松菜	牛乳 鮭おにぎり
13 月	ご飯 肉じゃが カラフルサラダ 青梗菜の味噌汁 りんご	野菜せんべい	・豚肉・チーズ・生揚げ ・牛乳・豆乳・きな粉 ・ゼラチン	・精白米・じゃがいも・油 ・砂糖・黒砂糖	・人参・玉ねぎ・グリーンピース ・トマト・胡瓜・コーン・青梗菜 ・しいたけ・りんご	牛乳 きなこプリン
14 火	ご飯 鶏肉つくね キャベツの梅おかか和え 小松菜とたまごの味噌汁 オレンジ	オレンジゼリー	・鶏挽肉・豆腐・脱脂粉乳 ・かつお節・たまご ・牛乳	・精白米・パン粉・砂糖 ・片栗粉・食パン・バター	・長ねぎ・生姜・キャベツ・人参 ・梅干し・小松菜・えのき・オレンジ	牛乳 フレンチトースト
15 水	ぶどうパン 鮭のチーズパン粉焼き 胡瓜と鶏肉のサラダ じゃが芋とベーコンのスープ パナナ	ビスケット	・鮭・粉チーズ・鶏肉 ・ベーコン・牛乳・豚肉	・ぶどうパン・薄力粉・パン粉 ・バター・オリーブ油・じゃが芋 ・精白米・こんにゃく・油・砂糖	・胡瓜・人参・レモン果汁・玉ねぎ ・バナナ・ごぼう	牛乳 かやくおにぎり
16 木	ご飯 厚揚げ麻婆豆腐 春雨サラダ 大根のスープ ぶどうゼリー	小魚せんべい	・豚挽肉・生揚げ・ローズハム ・ゼラチン・牛乳・たまご ・ヨーグルト	・精白米・油・砂糖・ごま油 ・片栗粉・春雨・ごま ・ホットケーキミックス	・にんにく・生姜・人参・長ねぎ ・胡瓜・大根・小松菜・しめじ ・ぶどうジュース・レーズン	牛乳 ヨーグルトの ホットケーキ
17 金	讃岐ぶっかけうどん かき揚げ ブロッコリーのごま和え フルーツカクテル	ビスケット	・牛乳・油揚げ	・うどん・薄力粉・油 ・ごま・砂糖・精白米	・青ネギ・人参・玉ねぎ・ごぼう ・ブロッコリー・白桃缶・みかん缶 ・パイナップル・りんごジュース・寒天	牛乳 こぎつねおにぎり
18 土	炊きこみチャーハン 肉団子の甘酢あん ほうれん草ともやしのスープ	ウエハース	・豚肉・鶏挽肉・豆腐・牛乳	・精白米・ごま油・片栗粉 ・砂糖・ごま・源氏パイ	・長ねぎ・にんにく・コーン・玉ねぎ ・生姜・ほうれん草・えのき・もやし	牛乳 源氏パイ
20 月	ご飯 かに玉風たまご焼き ほうれん草ともやしの中華和え 豆腐とわかめの味噌汁 りんご	野菜せんべい	・たまご・かにかま・豆腐 ・油揚げ・牛乳・脱脂粉乳	・精白米・油・砂糖・片栗粉 ・ごま油・ごま・バター・じゃが芋 ・ホットケーキミックス	・竹の子・長ねぎ・しいたけ・もやし ・ほうれん草・人参・わかめ・りんご ・玉ねぎ	牛乳 野菜の パウンドケーキ
21 火	ご飯 鶏肉のバーベキューソース焼 ひじきサラダ 白菜のスープ オレンジ	デザートムース	・鶏肉・ベーコン・牛乳	・精白米・油・砂糖・さつま芋	・玉ねぎ・にんにく・キャベツ・ひじき ・人参・白菜・青梗菜・オレンジ・寒天	牛乳 芋ようかん
22 水	ご飯 ミートオムレツ いんげんのカレーソース 大根と小松菜の味噌汁 りんご	野菜せんべい	・豚挽肉・たまご・牛乳 ・粉チーズ・ベーコン ・油揚げ	・精白米・油・バター・薄力粉 ・砂糖	・玉ねぎ・いんげん・キャベツ・人参 ・大根・小松菜・わかめ・りんご・枝豆	牛乳 枝豆チーズ蒸しパン
23 木	ご飯 魚の西京焼き きんぴらごぼう すいとん汁 ミルクゼリー	小魚せんべい	・かれい・豚肉・牛乳 ・ゼラチン	・精白米・砂糖・油・ごま ・こんにゃく・薄力粉・パイシート	・ごぼう・人参・いんげん・小松菜 ・大根・長ねぎ・しめじ	牛乳 フルーツパイ
24 金	ジャージャー麺 野菜のおかか和え ニラたまスープ パナナ	ビスケット	・豚挽肉・かつお節・たまご ・牛乳・しらす	・中華めん・ごま油・砂糖 ・片栗粉・精白米・ごま	・生姜・にんにく・長ねぎ・人参 ・ピーマン・ブロッコリー・トマト ・にら・玉ねぎ・バナナ・小松菜	牛乳 しらすと青菜の おにぎり
25 土	ピビンバ 中華きゅうり 生揚げのスープ	ウエハース	・豚肉・ツナ缶・生揚げ ・牛乳・クリーム	・精白米・油・砂糖・ごま油 ・ごま・食パン	・生姜・にんにく・もやし・ほうれん草 ・人参・コーン・胡瓜・玉ねぎ・小松菜 ・みかん缶	牛乳 フルーツサンド
27 月	ご飯 肉豆腐 かぼちゃのサラダ キャベツの味噌汁 りんご	野菜せんべい	・豆腐・豚肉・ヨーグルト ・牛乳	・精白米・しらたき・砂糖 ・マヨネーズ・油 ・ホットケーキミックス	・ごぼう・玉ねぎ・青梗菜・人参・南瓜 ・胡瓜・レーズン・キャベツ・えのき ・わかめ・りんご	牛乳 ココア蒸しパン
28 火	ご飯 しらすのふりかけ 干草焼き ツナとブロッコリーのサラダ 大根と小松菜の味噌汁 オレンジ	りんごゼリー	・しらす・かつお節・鶏挽肉 ・たまご・ツナ缶・油揚げ ・ゼラチン・牛乳	・精白米・ごま・油・砂糖 ・じゃが芋・バター・片栗粉	・塩昆布・人参・乾しいたけ・貝割れ大根 ・ブロッコリー・カリフラワー・大根 ・小松菜・オレンジ	牛乳 じゃが芋もち
29 水	ご飯 ゴーヤチャンプルー マカロニサラダ 白菜の味噌汁 パナナ	ビスケット	・豆腐・豚肉・たまご ・かつお節・牛乳・油揚げ ・チーズ	・精白米・ごま油・マカロニ ・マヨネーズ・餃子の皮・油	・ゴーヤ・人参・もやし・長ねぎ ・胡瓜・キャベツ・白菜・えのき・バナナ ・玉ねぎ・ピーマン・コーン	牛乳 ピザ揚げ餃子
30 木	ご飯 鶏の梅照り焼き ひじきの炒め煮 小松菜ともやしの味噌汁 ぶどうゼリー	小魚せんべい	・鶏肉・油揚げ・ゼラチン ・牛乳・脱脂粉乳・たまご	・精白米・砂糖・油・バター ・ホットケーキミックス	・梅干し・ひじき・人参・グリーンピース ・もやし・えのき・小松菜 ・ぶどうジュース	牛乳 マーマレード マフィン

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	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	塩 分
乳児基準栄養量	440kcal	14.3g	9.8g	230mg	1.8mg	160μg	0.20mg	0.24mg	16mg	9.0g	1.2g
今月の平均栄養量	476kcal	17.5g	14.4g	217mg	1.7mg	164μg	0.30mg	0.37mg	24mg	3.1g	1.8g
幼児基準栄養量	520kcal	18.2g	12.4g	240mg	1.8mg	200μg	0.28mg	0.32mg	16mg	10.5g	1.7g
今月の平均栄養量	565kcal	21.3g	17.4g	226mg	2.1mg	204μg	0.37mg	0.39mg	29mg	3.8g	2.1g

※食材の調達状況によりメニュー変更になる場合があります。



2022年 6月 給食献立表

リージョン淵野辺保育園

日	曜	午前おやつ	中期食	午後おやつ	後期食	主な材料	午後おやつ	主な材料
1	水	ソフトせんべい	・7倍粥 ・キャベツのそぼろ煮 ・小松菜の煮浸し	・お茶 ・マカロニトマト煮	・5倍粥 ・豚肉とキャベツの味噌煮 ・小松菜のスープ	精白米 豚肉・キャベツ・ピーマン 小松菜・人参・長ねぎ	・お茶 ・マカロニのトマト煮	マカロニ・玉ねぎ トマト缶
2	木	小魚せんべい	・7倍粥 ・ブロッコリーの豆乳煮 ・じゃが芋のスープ	・お茶 ・人参粥	・5倍粥 ・ポークチャップ煮 ・じゃが芋のスープ	精白米 豚肉・玉ねぎ・ブロッコリー・コーン じゃが芋・人参・青梗菜	・お茶 ・人参粥	精白米・人参
3	金	ソフトせんべい	・7倍粥 ・白煮魚の治部煮 ・豆腐の味噌汁	・お茶 ・さつま芋煮	・5倍粥 ・白身魚の治部煮 ・豆腐の味噌汁	精白米 かれい・玉ねぎ・人参 豆腐・小松菜・長ねぎ	・お茶 ・さつま芋煮	さつま芋
4	土	小魚せんべい	・7倍粥 ・肉豆腐 ・野菜のスープ	・お茶 ・ソフトせんべい	・5倍粥 ・肉豆腐 ・野菜のスープ	精白米 豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・人参 大根・いんげん・人参・玉ねぎ	・お茶 ・ソフトせんべい	
6	月	野菜せんべい	・7倍粥 ・いんげんのそぼろ煮 ・野菜の味噌汁	・お茶 ・枝豆粥	・5倍粥 ・いんげんのそぼろ煮 ・野菜の味噌汁	精白米 豚挽肉・いんげん・キャベツ 大根・小松菜・人参・わかめ	・お茶 ・枝豆蒸しパン	小麦粉・牛乳 砂糖・えだまめ
7	火	小魚せんべい	・7倍粥 ・魚の治部煮 ・キャベツと豆腐の味噌汁	・お茶 ・人参粥	・5倍粥 ・魚の治部煮 ・キャベツと豆腐の味噌汁	精白米 さわら・人参 キャベツ・豆腐・玉ねぎ	・お茶 ・人参粥	精白米・人参
8	水	ソフトせんべい	・7倍粥 ・肉じゃが風 ・豆腐の味噌汁	・お茶 ・ぶどうゼリー	・5倍粥 ・肉じゃが風 ・豆腐のスープ	精白米 豚挽肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ 豆腐・小松菜・えのき	・お茶 ・ぶどうゼリー	ぶどうジュース ゼラチン
9	木	小魚せんべい	・7倍粥 ・鶏肉と茄子のトマト煮 ・キャベツスープ	・お茶 ・南瓜の茶巾	・5倍粥 ・鶏肉と茄子のトマト煮 ・キャベツスープ	精白米 鶏肉・茄子・玉ねぎ・コーン・トマト缶 キャベツ・小松菜・人参	・お茶 ・サクサククッキー	小麦粉・砂糖 なたね油
10	金	ソフトせんべい	・7倍粥 ・トマト煮 ・バナナ	・お茶 ・食パン粥	・5倍粥 ・豚肉のトマト煮 ・ヨーグルトポンチ	精白米 豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・トマトピューレ ヨーグルト・みかん缶・バナナ	・お茶 ・ソフトラスク	食パン・砂糖・油
11	土	野菜せんべい	・スパゲッティ煮込み ・ブロッコリーの煮浸し ・キャベツのスープ	・お茶 ・ソフトせんべい	・スパゲッティ煮込み ・ブロッコリーの煮浸し ・キャベツのスープ	スパゲッティ・鶏挽肉・玉ねぎ・ビュレ ブロッコリー・ホールコーン キャベツ・小松菜	・お茶 ・ソフトせんべい	
13	月	野菜せんべい	・7倍粥 ・肉じゃが ・青梗菜の味噌汁	・お茶 ・きな粉プリン	・5倍粥 ・肉じゃが風 ・青梗菜の味噌汁	精白米 豚肉・じゃが芋・にんじん・玉ねぎ 青梗菜・豆腐・椎茸	・お茶 ・きな粉プリン	豆乳・砂糖・きな粉 砂糖
14	火	オレンジゼリー	・7倍粥 ・キャベツのそぼろ煮 ・小松菜と豆腐の味噌汁	・お茶 ・食パン粥	・5倍粥 ・キャベツのそぼろ煮 ・小松菜と豆腐の味噌汁	精白米 鶏挽肉・キャベツ・人参 豆腐・小松菜・えのき	・お茶 ・ソフトラスク	食パン・砂糖・油
15	水	ソフトせんべい	・食パン粥 ・鮭の味噌煮 ・じゃが芋のスープ	・お茶 ・人参粥	・食パン ・鮭の味噌煮 ・じゃが芋のスープ ・バナナ	食パン さけ・人参 じゃが芋・玉ねぎ バナナ	・お茶 ・人参粥	精白米・人参
16	木	小魚せんべい	・7倍粥 ・麻婆豆腐風 ・大根のスープ	・お茶 ・さつま芋煮	・5倍粥 ・麻婆豆腐風 ・大根のスープ	精白米 豚挽肉・豆腐・人参・長ねぎ 大根・小松菜・しめじ	・お茶 ・ヨーグルトの ホットケーキ	小麦粉・牛乳 砂糖・ヨーグルト レーズン
17	金	ソフトせんべい	・煮込みうどん ・ブロッコリーの煮浸し ・フルーツポンチ	・お茶 ・おほか粥	・煮込みうどん ・ブロッコリーの煮浸し ・フルーツポンチ	茹うどん・人参・玉ねぎ ブロッコリー みかん缶・りんごゼリー	・お茶 ・おほか粥	精白米・かつお節
18	土	野菜せんべい	・7倍粥 ・鶏肉のトマト煮 ・ほうれん草と豆腐のスープ	・お茶 ・ソフトせんべい	・5倍粥 ・鶏肉のトマト煮 ・ほうれん草と豆腐のスープ	精白米 鶏挽肉・コーン・玉ねぎ・ビュレ 豆腐・ほうれん草	・お茶 ・ソフトせんべい	
20	月	野菜せんべい	・7倍粥 ・鶏の煮物 ・豆腐とほうれん草の味噌汁	・お茶 ・りんごのコンポート	・5倍粥 ・鶏の煮物 ・豆腐とほうれん草の味噌汁	精白米 鶏挽肉・人参・玉ねぎ 豆腐・ほうれん草・わかめ	・お茶 ・りんごのコンポート	りんご・砂糖
21	火	ソフトせんべい	・7倍粥 ・鶏肉と野菜のトマト煮 ・白菜のスープ	・お茶 ・いもようかん	・5倍粥 ・鶏肉と野菜のトマト煮 ・白菜のスープ	精白米 鶏肉・玉ねぎ・キャベツ・人参 白菜・玉ねぎ・青梗菜	・お茶 ・いもようかん	さつま芋・砂糖 寒天
22	水	野菜せんべい	・食パン粥 ・じゃが芋とコーンの煮物 ・鶏肉とキャベツのスープ	・お茶 ・南瓜の茶巾	・食パン ・じゃが芋とコーンの煮物 ・鶏肉とキャベツのスープ	食パン じゃが芋・コーン・枝豆 鶏肉・キャベツ・小松菜・人参	・お茶 ・南瓜の茶巾	南瓜・砂糖・レーズン
23	木	小魚せんべい	・7倍粥 ・魚の西京煮 ・大根のおすまし	・お茶 ・さつま芋煮	・5倍粥 ・魚の西京煮 ・けんちん汁	精白米 かれい・にんじん・いんげん 豚肉・小松菜・大根・長ねぎ・しめじ	・お茶 ・さつま芋煮	さつま芋・砂糖
24	金	ソフトせんべい	・煮込みうどん ・野菜のおかか煮 ・バナナ	・お茶 ・しらす粥	・煮込みうどん ・野菜のおかか煮 ・バナナ	茹うどん・豚挽肉・長ねぎ・人参 ブロッコリー・トマト・かつお節 バナナ	・お茶 ・しらす粥	精白米・しらす
25	土	小魚せんべい	・7倍粥 ・ほうれん草の煮浸し ・豆腐のスープ	・お茶 ・ソフトせんべい	・5倍粥 ・ほうれん草の煮浸し ・豆腐のスープ	精白米 ほうれん草・人参・コーン 豆腐・玉ねぎ・小松菜	・お茶 ・ソフトせんべい	
27	月	野菜せんべい	・7倍粥 ・煮奴 ・キャベツの味噌汁	・お茶 ・りんごのコンポート	・5倍粥 ・肉豆腐 ・キャベツの味噌汁	精白米 豚肉・玉ねぎ・青梗菜・豆腐 キャベツ・えのき・わかめ	・お茶 ・蒸しパン	小麦粉・砂糖 牛乳・油
28	火	りんごゼリー	・しらす粥 ・ブロッコリーのそぼろ煮 ・大根と小松菜の味噌汁	・お茶 ・じゃがいももち	・しらす粥 ・ブロッコリーのそぼろ煮 ・大根と小松菜の味噌汁	精白米・しらす ブロッコリー・人参 大根・小松菜	・お茶 ・じゃが芋もち	じゃが芋・砂糖 片栗粉
29	水	ソフトせんべい	・7倍粥 ・豆腐と野菜の煮物 ・白菜の味噌汁	・お茶 ・バナナ	・5倍粥 ・チャンプルー風 ・白菜の味噌汁	精白米 豚肉・豆腐・人参・ねぎ・かつお節 白菜・キャベツ・えのき	・お茶 ・バナナ	バナナ
30	木	小魚せんべい	・7倍粥 ・鶏の治部煮 ・小松菜とお麩の味噌汁	・お茶 ・豆乳プリン	・5倍粥 ・鶏の治部煮 ・小松菜の味噌汁	精白米 鶏肉・人参・グリーンピース 小松菜・えのき・お麩	・お茶 ・豆乳プリン	豆乳・砂糖・ゼラチン

※食材の調達状況によりメニュー変更になる場合があります。