



# 6月 給食献立表

## (3~5歳児)



令和6年6月1日  
幼保連携型認定こども園  
中央文化保育園  
園長 蝦名 久美子

日 曜	こ ん だ て	主 食 材	おやつ	エネルギー (kcal)
1 土	ごはん・ポークビーンズ・無限もやしサラダ・はんぺんのみそ汁	豚挽肉 大豆水煮 もやし ツナフレーク はんぺん	おかし 牛乳	384
3 月	ごはん・ミートボールカレー・春雨の甘酢和え・野菜ジュース	肉団子 じゃがいも 人参 春雨 きゅうり カニカマ	おかし 牛乳	485
4 火	★6月4~10日は歯と口の健康週間 ハムチーストースト・ブロッコリーの彩りサラダ・あさりのクラムチャウダー・バナナ	食パン ロースハム チーズ ブロッコリー コーン あさり	あじさい ゼリー	麦茶 385
5 水	手作りじゃこふりかけごはん・カラフル卵焼き・すき昆布の炒め煮・けの汁	しらす干し 鶏卵 長ねぎ すき昆布 糸こんにゃく 人参	おかし 牛乳	363
6 木	豆乳坦々うどん・ウインナー・ソファール	うどん 鶏挽肉 キャベツ もやし 人参 ウインナー	スナック スティック	牛乳 413
7 金	ごはん・あじの竜田揚げ・わかめのチョレギサラダ・せんべい汁	あじ切身 塩蔵わかめ 蒸し鶏 せんべい 白菜 ごぼう 糸こんにゃく	おから餅 牛乳	439
8 土	ごはん・高野豆腐のそぼろあんかけ・小松菜のなめ苺和え・かき玉みそ汁	高野豆腐 鶏挽肉 ピーマン 小松菜 なめ苺 鶏卵 大根	おかし 牛乳	364
10 月	ごはん・ポークシチュー・スパゲッティーサラダ・白ふどうジュース	豚もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ スパゲッティー チーズ	おかし 牛乳	482
11 火	ジャムサンド・スパニッシュオムレツ・白菜のコールスロー・ワンタンスープ	食パン 鶏卵 ベーコン 白菜 きゅうり ワンタンの皮	塩昆布 おにぎり	麦茶 350
12 水	ごはん・生揚げのみそ煮・里芋のごま和え・五目汁	生揚げ キャベツ 玉ねぎ 里芋水煮 豚もも肉 糸こんにゃく	おかし ヨーグルト ジョイ	373
13 木	あんかけ焼きそば・中華風コーンスープ・フルーチェ	中華麺 豚肩ロース肉 なたね油 クリームコーン缶 しいたけ	あんパン 牛乳	303
14 金	★運動会応援メニュー カツ丼・もやしの紅白サラダ・なめこ汁	とんかつ 鶏卵 玉ねぎ 人参 もやし カニカマ なめこ	おかし 牛乳	379
15 土	<b>う ん ど う か い</b>			
17 月	ごはん・キーマカレー・わかめの酢の物・りんごジュース	豚挽肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 塩蔵わかめ きゅうり	おかし 牛乳	470
18 火	クロワッサン・さけのパン粉焼き・キャベツのジュリアンサラダ ミネストローネ	クロワッサン さけ切身 キャベツ トマト 缶 ウインナー	フライドポテト 牛乳	340
19 水	《誕生会》 あじさいごはん・豚肉と春雨のとろとろ煮・青のりポテト 花麩のみそ汁・りんごゼリー	豚挽肉 白菜 春雨 じゃがいも 花麩 大根 人参 しめじ	おかし 牛乳	379
20 木	ごはん・いり豆腐・ほうれん草の納豆和え・にら玉みそ汁	木綿豆腐 ひじき 油揚げ ほうれん草 納豆 にら 鶏卵	おかし いちご オレ	347
21 金	みそラーメン・ギョーザ・ヨーグルト	中華麺 豚挽肉 なたね油 ほうれん草 人参 ギョーザ	ロールケーキ 牛乳	384
22 土	ごはん・鶏肉のさっぱり煮・かぼちゃのチーズ焼き・せんざりみそ汁	鶏もも肉 鶏卵 かぼちゃ チーズ キャベツ 油揚げ	おかし 牛乳	434
24 月	ごはん・チキンブラウンシチュー・マカロニサラダ・オレンジジュース	鶏もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ マカロニ チーズ	おかし 牛乳	493
25 火	★ハンバーガーを作ってみよう！ パンズパン・白身魚フライ・チキンサラダ・洋風春雨スープ	バターロール 白身魚フライ 蒸し鶏 キャベツ セロリ	プリン 麦茶	326
26 水	ごはん・照焼き肉団子・切り干し大根の炒め煮・高野豆腐のみそ汁	肉団子 切干大根 油揚げ 小松菜 えのき 高野豆腐	おかし 牛乳	359
27 木	ごはん・焼き豆腐の和風あんかけ・チンゲン菜の塩昆布和え・なすのみそ汁	焼き豆腐 玉ねぎ チンゲン菜 人参 ちくわ 長なす しめじ	ボンデケーキ 牛乳	324
28 金	ミートソーススパゲッティー・ふわ玉ジュリアンスープ・バナナヨーグルト	スパゲッティー 豚挽肉 人参 鶏卵 キャベツ セロリ 玉ねぎ	イギリス トースト	牛乳 374
29 土	ごはん・洋風卵とじ・はんぺんサラダ・豆腐のみそ汁	鶏卵 ベーコン 玉ねぎ しめじ はんぺん ミニトマト 木綿豆腐	おかし 牛乳	340

〈ねらい〉

・よく噛んで食べ、食後は歯磨きをする習慣を身につける。

※ エネルギーにおやつは含まれていません。

※ 献立は都合により変更になる場合があります。何卒、ご了承ください。