



# 給食献立表



発行者: 広野保育園  
令和6年6月号

日 曜日	行 事	献 立	材 料 名 (○は10時おやつ ○は午後おやつ)			10時おやつ	3時おやつ ★印は手作り おやつです	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未測定
			賞 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの			
1 土		豚肉のケチャップ煮、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、じゃがいも、サラダ油、砂糖	牛乳、豚肉、しょうゆ	バナナ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ピーマン		麦茶 お菓子	E 322.7(409.9) P 14.8(14.8) F 13.6(12.8) 塩 1.0(0.9)
3 月		餃子、ホイコーロー、りんご、春雨スープ	七分つき米(未)、砂糖、はるさめ、サラダ油	豚肉、豆腐、みみそ、しょうゆ、○牛乳	◎バナナ、キャベツ、りんご、冷凍とうもろこし、ピーマン、にんじん、わかめ、しいたけ	バナナ	牛乳 せんべい	E 363.3(438.8) P 17.4(16.4) F 18.4(15.2) 塩 1.7(1.2)
4 火	虫歯予防デー	ひじき入りハンバーグ、きゅうりスティック、オレンジ、みそ汁(厚揚げ・小松菜)	七分つき米(未)、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、厚揚げ、豆腐、みみそ、煮干し、しょうゆ、○ヨーグルト	◎りんご、オレンジ、たまねぎ、こまつな、きゅうり、ひじき	りんご	ソファール おしゃぶり昆布	E 263.2(374.3) P 18.1(17.1) F 11.0(9.0) 塩 1.8(1.4)
5 水		チャブチエ風、ナムル、オレンジ、中華スープ	七分つき米(未)、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖	豚肉、豆腐、みみそ、しょうゆ	オレンジ、もやし、孟宗水煮、たまねぎ、ピーマン、こまつな、きゅうり、えのきたけ、にんじん、にんにく、しょうが	麦茶 たべっこどうぶつ	アイス	E 434.9(508.8) P 15.7(15.5) F 15.5(14.4) 塩 2.0(1.6)
6 木		つくね焼き、みずのけんちん、バナナ、みそ汁(じゃがいも・たまねぎ・薄揚げ)	七分つき米(未)、じゃがいも、しらたき、サラダ油、砂糖、片栗粉、○マシュマロ	鶏ももひき肉、鶏むねひき肉、さつま揚げ、みみそ、薄揚げ、煮干し、炒りごま、しょうゆ、○牛乳、○バター	◎りんご、みず、にんじん、たまねぎ、しいたけ、葉ねぎ、出し昆布、しょうが	りんご	牛乳 マンシュロおこし★	E 405.8(500.6) P 22.7(21.6) F 19.2(17.0) 塩 2.6(2.1)
7 金	ラーメン食事 完全給食	花鳥風月ラーメン、ゼリーアラモード	中華麺、○強力粉、○砂糖	豚肉、しょうゆ、フローズンホイップ、○調整豆乳、○あんこ、○バター、○牛乳	◎オレンジ、りんごゼリー、ねぎ、メンマ、みかん缶	オレンジ	牛乳 ちぎりパン★	E 600.6(471.7) P 27.2(20.9) F 14.2(11.6) 塩 1.8(1.4)
8 土		五目あんかけ丼、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、サラダ油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉、しょうゆ	バナナ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、しょうが		麦茶 お菓子	E 308.6(416.3) P 13.5(14.3) F 15.0(14.0) 塩 1.2(1.0)
10 月	お弁当詰め	照焼きチキン、パスタソーテー、ゆでブロッコリー、ミニトマト(未測定はトマト)、メンコちゃんゼリー、気になる野菜ジュース	七分つき米(未)、スパゲティ、サラダ油、砂糖、○砂糖、○メープルシロップ、○ホットケーキミックス	鶏もも肉、しょうゆ、ベーコン、○無塩バター、○卵、○牛乳	◎オレンジ、気になる野菜ジュース、ブロッコリー、メンコちゃんゼリー、ミニトマト、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく	オレンジ	牛乳 手作りマドレーヌ★	E 420.4(499.8) P 17.0(17.6) F 17.4(15.0) 塩 1.2(1.1)
11 火		カレイの梅焼き、ごま和え、バナナ、みそ汁(こまつな・薄揚げ・じゃがいも)	七分つき米(未)、じゃがいも、砂糖	カレイ、みみそ、薄揚げ、煮干し、すりごま、しょうゆ、○チーズ、○牛乳	もやし、バナナ、こまつな、グリーンアスパラガス、にんじん、梅干し、○にんじん	麦茶 星たべよ	牛乳 にんじん蒸しパン★	E 307.3(433.6) P 19.3(19.9) F 10.2(10.4) 塩 2.0(1.8)
12 水	カミカミメニュー	カミカミ麻婆豆腐、華風和え、オレンジ、わかめスープ	七分つき米(未)、サラダ油、片栗粉、砂糖、ごま油	豆腐、豚ひき肉、ロースハム、みみそ、しょうゆ	◎バナナ、オレンジ、もやし、たまねぎ、ねぎ、にんじん、きゅうり、冷凍とうもろこし、わかめ、にんにく、しょうが、干しいたけ	バナナ	ジョア 鏡せんべい	E 351.4(475.2) P 18.9(19.4) F 14.5(12.6) 塩 1.7(1.4)
13 木		冷しゃぶのごまだれ、トマト、ふりかけ、バナナ、みそ汁(えのき・わかめ・厚揚げ)	七分つき米(未)、砂糖、○食パン	豚肉、厚揚げ、みみそ、煮干し、すりごま、しょうゆ、○しらす干し、○ピザ用チーズ	バナナ、トマト、もやし、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、冷凍とうもろこし、にんじん、わかめ、○刻みのみり	麦茶 ビスコ	麦茶 しらすトースト★	E 353.5(460.1) P 21.0(21.3) F 14.9(15.2) 塩 2.8(2.5)
14 金	親子遠足(以上児)	肉じゃが、チーズ納豆、オレンジ、みそ汁(豆腐・小松菜・焼き麩)	七分つき米(未)、じゃがいも、しらたき、砂糖、サラダ油、焼き麩	豚肉、挽きわり納豆、豆腐、みみそ、チーズ、煮干し、しょうゆ、○牛乳	◎バナナ、たまねぎ、オレンジ、こまつな、にんじん、しめじ、出し昆布	バナナ	牛乳 ビスケット	E 372.0(449.3) P 22.4(20.4) F 15.7(12.9) 塩 2.3(1.8)
15 土		豚丼、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、しらたき、砂糖	牛乳、豚肉、しょうゆ	バナナ、たまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが		麦茶 お菓子	E 300.8(412.4) P 12.5(13.5) F 14.3(13.5) 塩 0.8(0.7)
17 月		鶏肉のチーズピカタ、野菜炒め、オレンジ、みそ汁(玉ねぎ・豆腐・焼き麩)	七分つき米(未)、薄力粉、焼き麩、サラダ油、○お好み焼き粉、○マヨネーズ	鶏もも肉、卵、豆腐、ベーコン、みみそ、粉チーズ、しょうゆ、煮干し、○牛乳、○豚ひき肉、○かつお節	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、冷凍とうもろこし、○青のり、○ねぎ、○キャベツ	麦茶 たべっこどうぶつ	牛乳 お好み焼き★	E 396.4(491.8) P 21.9(21.3) F 21.2(19.1) 塩 2.1(1.7)
18 火		もずく丼の具、おひたし、バナナ、もやしスープ	七分つき米(未)、はるさめ、砂糖、片栗粉、サラダ油、○砂糖	豚ひき肉、豆腐、かまぼこ、ロースハム、しょうゆ、○牛乳	◎清見オレンジ、もずく、バナナ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、ピーマン、きゅうり、冷凍とうもろこし、しょうが、○粉かんでん、○みかん缶	清見オレンジ	牛乳寒天★	E 246.1(357.7) P 12.0(12.6) F 8.6(7.7) 塩 2.3(1.9)
19 水		根菜ハンバーグ、ゆかり和え、オレンジ、みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ・薄揚げ)	◎さつまいも、七分つき米(未)、じゃがいも、パン粉、サラダ油、砂糖	豚ひき肉、みみそ、薄揚げ、煮干し、しょうゆ、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、れんこん、ごぼう	麦茶 茹でさつまいも	牛乳 星たべよ	E 332.2(441.7) P 16.5(15.9) F 17.5(14.8) 塩 1.7(1.4)
20 木		ハッシュドポーク、野菜サラダ、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、じゃがいも、サラダ油	牛乳、豚肉、バター	◎清見オレンジ、バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、マッシュルーム、冷凍とうもろこし	清見オレンジ	プリン	E 426.5(533.2) P 19.1(19.7) F 21.8(19.9) 塩 2.1(1.7)
21 金	旬の魚デー	アジフライ、お浸し、ストロベリーゼリー、みそ汁(キャベツ・玉ねぎ・焼き麩)	七分つき米(未)、パン粉、サラダ油、薄力粉、焼き麩、○餅米、○砂糖	アジ、みみそ、煮干し、しょうゆ、○青きな粉	もやし、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、にんじん	麦茶 アスパラビスケット	麦茶 笹巻き★	E 566.0(577.3) P 23.0(20.5) F 12.5(13.0) 塩 2.1(1.7)
22 土		焼肉丼風、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、にんにく、しょうが		麦茶 お菓子	E 318.3(428.7) P 12.6(13.6) F 16.0(15.3) 塩 1.2(1.0)
24 月	カミカミメニュー	豚肉の生姜焼き、切干大根のカミカミサラダ、バナナ、みそ汁(じゃがいも・薄揚げ・ねぎ)	七分つき米(未)、じゃがいも、砂糖、サラダ油	豚肉、みみそ、さきいか、薄揚げ、煮干し、炒りごま、しょうゆ、○牛乳	◎オレンジ、バナナ、たまねぎ、もやし、きゅうり、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん、ピーマン、しょうが	オレンジ	牛乳 源氏パイ	E 366.0(467.9) P 18.4(18.3) F 20.1(18.4) 塩 1.9(1.6)
25 火	誕生会 完全給食	焼きそば、フルーツポンチ、わかめスープ	焼きそばめん、サラダ油、砂糖	豚肉、しょうゆ、○フローズンホイップ	◎りんごジュース、キャベツ、たまねぎ、白桃缶、もやし、みかん缶、バナナ、パイナップル、にんじん、冷凍とうもろこし、わかめ、あおのり	りんごジュース	アイスパフェ★	E 581.8(509.5) P 15.2(12.5) F 11.5(10.1) 塩 1.7(1.2)
26 水		松風焼き、アスパラ和え、バナナ、みそ汁(もやし・厚揚げ・こまつな)	◎さつまいも、七分つき米(未)、パン粉、砂糖、○砂糖	鶏ももひき肉、厚揚げ、みみそ、煮干し、炒りごま、しょうゆ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、もやし、こまつな、冷凍とうもろこし、グリーンアスパラガス、にんじん、しょうが	麦茶 茹でさつまいも	麦茶 シュガーパイ★	E 306.6(425.7) P 17.0(16.6) F 13.8(11.9) 塩 2.1(1.7)
27 木		手作りさつまあげ、生姜醤油和え、ストロベリーゼリー、みそ汁(えのき・焼き麩・わかめ)	七分つき米(未)、サラダ油、片栗粉、焼き麩	すり身、みみそ、卵、煮干し、しょうゆ、○牛乳	◎オレンジ、もやし、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、わかめ、ごぼう、冷凍とうもろこし、しょうが	オレンジ	牛乳 バームクーヘン	E 275.6(386.1) P 15.8(15.4) F 11.8(10.4) 塩 1.7(1.4)
28 金		鶏肉のマーマレード焼き、トマトサラダ、オレンジ、かきたま汁	七分つき米(未)、じゃがいも、サラダ油、砂糖	鶏もも肉、卵、みみそ、煮干し、しょうゆ、○牛乳	◎バナナ、オレンジ、トマト、きゅうり、たまねぎ、冷凍とうもろこし、マーマレード、にんにく、しょうが	バナナ	牛乳 ビスケット	E 290.4(396.7) P 16.8(18.3) F 12.7(11.0) 塩 1.6(1.3)
29 土		麻婆豆腐、バナナ、牛乳	七分つき米(未)、サラダ油、片栗粉、砂糖	牛乳、豆腐、豚ひき肉、みみそ、しょうゆ	バナナ、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、干しいたけ		麦茶 お菓子	E 323.8(410.1) P 14.4(14.0) F 18.5(15.9) 塩 1.3(1.1)

※行事や発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合もあります。  
※3歳以上児の副食(※完全給食の日は主食を含む)とおやつ(土曜日は除く)の栄養価を記載しております。

※緑字で記載している献立は咀嚼を促すカミカミメニューです。

## よく噛んで虫歯予防

6月4日は虫歯予防デーです。丈夫な歯で毎日を過ごすためには、歯磨きはもちろんのことですが食生活が大切です。虫歯に負けない強い歯を作るためにも好き嫌いをしないでなんでも食べましょう。そして、よく噛むことは体にとって良いことがたくさんあります。ただ噛む回数を増やすのではなく、楽しくおいしく食べ物を味わうことでよく噛む習慣を身につけていきましょう。



## 旬の魚アジ

アジは、日本でもっともよく食べられている魚のひとつです。様々な種類がありますが、一番多く食べられているのはマアジです。旬は初夏と冬ですが、ほぼ1年中食べることができます。

## どんな料理がおいしいの？

刺身から塩焼き・揚げ物・干物までいろいろな料理に使用して、どれもおいしいですよ！味がよからアジという名前がついたという説もあります。

