

令和6年度 6 月 分 給 食 献 立 表

総社保育園

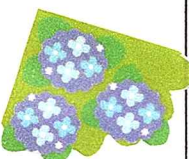
日 曜	献 立 名	10時 おやつ	3時おやつ
1 土	ちくわソースチャーハン わかめスーパ パナナ	りんごジュース	おにぎり

3 月	麦ご飯 舞茸とほうれん草のみそ汁 レバーポールのカリー煮 ポテト卵サラダ	フルーツ牛乳 昆布	カルピス レモンケーキ
4 火	麦ご飯 かぼちやと玉ねぎのみそ汁 サクサク鶏天 チヤブチエ風	牛乳 ビスケツト	牛乳 たい焼き
5 水	えんどうご飯 もやしと人参のみそ汁 鮭のみそチーズ焼き 茄子と豚肉の炒め煮	牛乳 ホーロ	牛乳 豆腐ドーナツ
6 木	麦ご飯 豆腐とわかめのすまし汁 ポークチャツプ 小松菜としめじのごま和え	のむヨーグルト 小魚	牛乳 パンせんべい
7 金	カエルパッ 牛乳 コンスーパ 照り焼きチキンサラダ ポテト ぜりー	牛乳 せんべい	カルピス かたつむりロール
8 土	肉みそスパゲッテイー フルーツヨーグルト	オレンジジュース	パナナ

10 月	麦ご飯 切り干し大根と茄子のみそ汁 牛肉と玉ねぎの照り炒め かぼちやサラダ	牛乳 ビスケツト	牛乳 チーズマフィン
11 火	ひじきご飯 わかめとえのき草のすまし汁 鶏肉のマーサード焼き ほうれん草のおかか納豆	牛乳 パナナ	のむヨーグルト ごませんべい
12 水	バターロール ミルク キャベツとコンスーパ 真珠蒸し れんこんとひじきツナサラダ	フルーツ牛乳 昆布	コーヒー牛乳 おからかりんどう
13 木	野菜炒めコーンラーメン ステイツクから揚げ りんご	牛乳 ステイツクパバン	お茶 おはぎ
14 金	麦ご飯 ごぼうと油揚げのみそ汁 タルタル鮭フライ 胡瓜とササミのごま和え	牛乳 かりんどう	牛乳 サンボイッチ
15 土	親子丼 胡瓜の即席漬 オレンジ	ぶどうジュース	おにぎり

17 月	麦ご飯 けんちん汁 さばの生差焼き 切り干し大根の煮物	のむヨーグルト ホーロ	牛乳 あんドーナツ
18 火	麦ご飯 じゃが芋とわかめのみそ汁 茄子のミートグラタン かみかみサラダ	牛乳 りんご	フルーツ牛乳 クッキー
19 水	コーンご飯 茄子と油揚げのみそ汁 酢鶏 スパゲッテイー和風サラダ	牛乳 せんべい	お茶 ヨーグルトゼリー
20 木	サラダうどん 肉じゃが メロン	牛乳 ステイツクパバン	お茶 炊き込みおにぎり
21 金	ルーローハン そうめんすまし汁 切り干し大根のごまマヨサラダ パイン缶	牛乳 パナナ	お茶 氷ようかん
22 土		お 弁 当 の 日	パナナ

24 月	夏野菜カレー キャベツとツナサラダ オレンジ	牛乳 せんべい	アイスクリーム (ゼリー)
25 火	麦ご飯 かぼちやと玉ねぎのみそ汁 鶏肉と茄子のポツ酢和え 豆腐サラダ	牛乳 かりんどう	カルピス フリンマフィン
26 水	ホースト ミルク もやしとほうろすーパ かさましエビカツ きゃべつとわかめのごまナムル	フルーツ牛乳 小魚	お茶 カラフルビーフン
27 木	麦ご飯 豆腐と小松菜のみそ汁 たらの野菜あんかけ ひじきの五目煮	牛乳 ホーロ	牛乳 ホチトチャップス
28 金	きつねうどん 筑前煮 パナナ	牛乳 ステイツクパバン	牛乳 黒糖まんじゅう
29 土	そばめし フルーツヨーグルト	オレンジジュース	おにぎり



令和6年度 6 月 分 給 食 献 立 表 (離乳食)

総社保育園

日 曜	献 立 名	10時 おやつ	3時おやつ
1 土	玉ねぎ・人参・白身魚・かぼちやがゆ おろしりんご	せんべい	バナナ

3 月	かぼちや・人参・胡瓜がゆ 豆腐とじゃが芋・ほうれん草のみそ汁 ミートボールの大概おろし煮	せんべい	蒸しパン
4 火	じゃが芋・玉ねぎ・人参がゆ かぼちやと玉ねぎのみそ汁 ササミのりんご煮	ビスケット	ホットケーキ
5 水	ほうれん草・人参・かぼちやがゆ じゃが芋みそ汁 鮭のみそ煮 マーボー茄子	おろしりんご	芋煮巾
6 木	人参・じゃが芋・大根がゆ 豆腐そぼろスーヅ 煮込みハンバーグ	バナナ	ジャムサンド
7 金	パンがゆ かぼちやと白身魚のみそ汁 きゃべつとササミサラダ 人参りんご	せんべい	人参蒸しパン
8 土	スーヅスパゲッティ フルーツヨーグルト	せんべい	バナナ

10 月	玉ねぎ・人参・白身魚がゆ 茄子と玉ねぎのみそ汁 かぼちやのそぼろサラダ	ビスケット	カボチャ団子
11 火	かぼちや・人参・きゃべつがゆ 豆腐とほうれん草スーヅ ササミと人参のオレシジ煮	バナナ	ポチトおやき
12 水	コロコロパン きゃべつと人参スーヅ ミートボール じゃが芋のグリーン和え	ボーロ	バナナヨーグルト
13 木	煮込みうどん じゃがいもそぼろ煮 おろしりんご	せんべい	人参いもがゆ
14 金	玉ねぎ・ササミ・人参・じゃがいもがゆ かぼちやと玉ねぎのみそ汁 鮭の胡瓜和え	バナナ	ジャムサンド
15 土	かぼちや・鶏ミンチ・人参・玉ねぎがゆ バナナ	せんべい	せんべい

17 月	人参・玉ねぎ・ほうれん草がゆ けんちん汁 白身魚の野菜あんかけ	ボーロ	あん蒸しパン
18 火	白身魚・人参・かぼちやがゆ じゃが芋とほうれん草のみそ汁 茄子のミートグラタン 大根と人参煮	バナナ	グリーンホットケーキ
19 水	じゃが芋・人参がゆ 茄子のみそ汁 ミートボールの酢豚風 スパゲティーサラダ	せんべい	ヨーグルトゼリー
20 木	煮込みうどん 肉じゃが おろしりんご	ビスケット	カボチャがゆ
21 金	鶏ミンチ・人参・胡瓜がゆ そうめんすまし汁 白身魚の人参おろし煮 コロコロ芋煮	バナナ	水ようかん
22 土	お 弁 当 の 日	せんべい	バナナ

24 月	胡瓜・人参・かぼちやがゆ 肉じゃが バナナ	せんべい	ゼリー
25 火	白身魚・人参・じゃが芋がゆ かぼちやと玉ねぎのみそ汁 鶏肉と茄子のやわらか煮	バナナ	ホットケーキ
26 水	コロコロパン かぼちやスーヅ 白身魚のトマト煮 きゃべつと人参サラダ	ビスケット	にゅうめん
27 木	鶏ミンチ・人参・じゃが芋がゆ 豆腐とほうれん草のみそ汁 たら野菜あん煮	ビスケット	芋りんご煮
28 金	きつねうどん かぼちやのそぼろ煮 バナナ	せんべい	あんまん
29 土	キャベツ・人参・じゃが芋・玉ねぎ・鶏ミンチがゆ フルーツヨーグルト	せんべい	バナナ

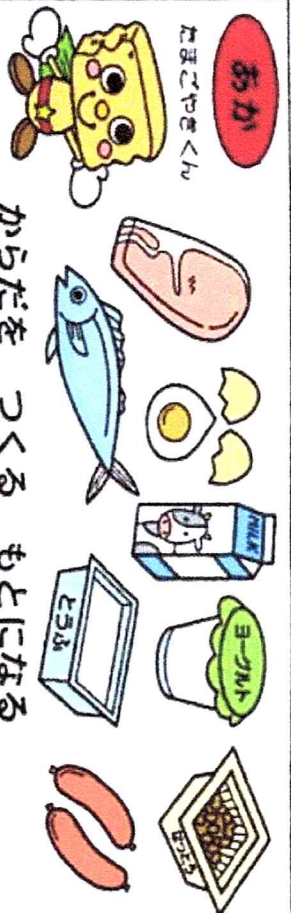




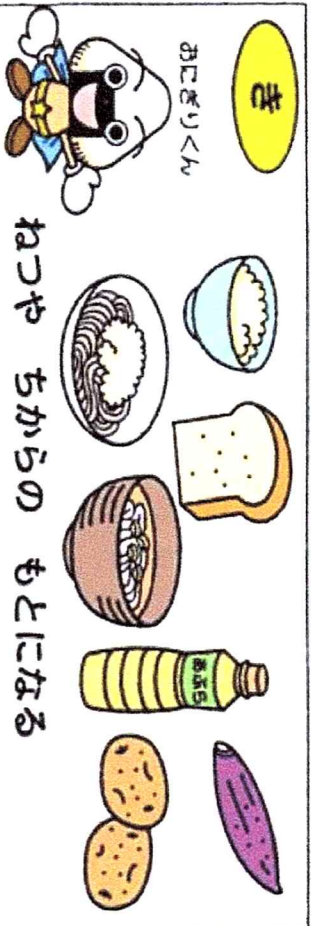
給食だより

令和6年 6月

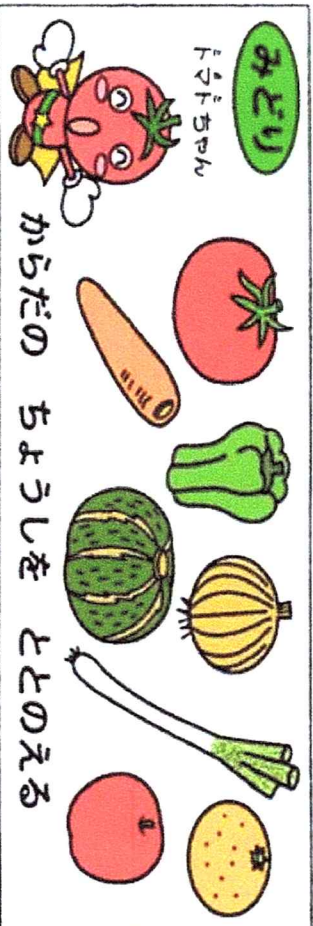
3つの色の食品をそろえて
バランスの良い食事！
～三色食品群～



からだをつくる もとになる



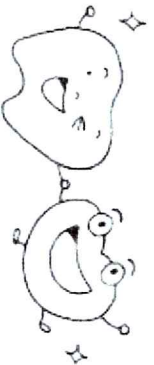
ねつや ちからの もとになる



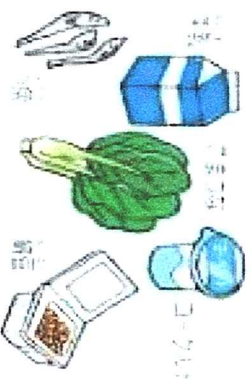
食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに、食品を「あか」「きいろ」「みどり」の3つの色のグループに分類したものを『三色食品群』といいます。
毎食、この3つの色の食品をまんべんなくとることとで、栄養バランスが整いやすくなります。

6月4日～10日は

歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯と口の健康週間



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人に不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

パスタあられ

レシピ紹介☆

<材料>

マカロニ…60g
片栗粉…大さじ3
揚げ油…適量
塩…ひとつまみ
青のり…少々

<作り方>

- ①マカロニを茹で、水で冷やし、よく水気をきる。
- ②①に片栗粉をまぶす。
- ③180℃に熱した油でカラッと揚げる。
- ④③をまぶす



おとな一人分の栄養価
エネルギー 120kcal
たんぱく質 1.8g
脂質 4.8g
塩分 0.3g