



2023年6月 献立表 (完了食)

社会福祉法人 都島友の会
都島友乳児保育センター
幼保連携型認定こども園 友乳児園センター分園

日 曜日	開食 10時	献立名 (昼食)	おやつ (3時)	延長 (6時)	色			栄養価				
					黄 熱や力になる エネルギー源	赤 血や肉になる たんぱく質源	緑 体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源	1kcal	たんぱく質	脂質	糖質	塩分
1	牛乳 ソフト せんべい	ご飯 みそ汁 鶏肉のカレー焼き 切り干し大根の炒め煮	牛乳 フルーツ ヨーグルト	ぼたぼた焼き ラムネ	米	鶏肉 大豆 厚揚げ ヨーグルト 牛乳	パセリ 切り干し大根 人参 白菜 バナナ ミカン モモ パイン	473	214	182	309	1.5
2	牛乳 ハイハイパン 野菜	ご飯 すまし汁 豆腐の肉味噌かけ ごぼうサラダ	牛乳 ビスケット	ぼりんこ きなこもち	米 ごま パン	豆腐 豚肉 チーズ 鶏肝臓 牛乳 鶏肉 ウィンナー	玉葱 人参 生姜 葉ねぎ 胡瓜 ごぼう コーン 大根 かいわれ大根 ビーマン	504	218	218	311	2.3
3	お茶 ラムネ	スパゲティーナポリタン スープ オリーブポテト	お茶 ぼりんこ アスパラビス		スパゲティ じゃが芋	ウィンナー	玉葱 しめじ 人参 コーン 人参 キャベツ パセリ					
5	牛乳 ソフト せんべい	麦ご飯 鯖のごまみそ焼き ひじきのそぼろ炒め すまし汁 メロン	牛乳 じゃこ 青のりポテト	ココア蒸しパン	米 押麦 ごま じゃが芋	鯖 豆腐 青のり ひじき 鶏肉 牛乳 じゃこ	人参 いんげん 小松菜 メロン	493	209	196	315	3.4
6	牛乳 ハイハイパン 野菜	カレーライス ブロッコリーサラダ パイナップル	牛乳 お好み焼き	星たべよ アスパラビス	米 じゃが芋 小麦粉 天かす	牛肉 豚肉 青のり 牛乳 卵	ブロッコリー 胡瓜 コーン 玉葱 人参 パイナップル キャベツ 葉ねぎ	528	173	182	237	2.5
7	牛乳 ラムネ	わかめうどん そらまめ入りかき揚げ お浸し	お茶 中華風おこわ	メロンパン	うどん玉 小麦粉 さつま芋 米 ごま	わかめ かまぼこ そらまめ 豚肉	葉ねぎ 干しいたけ 玉葱 コーン みつば キャベツ 小松菜 人参	413	119	101	166	1.2
8	牛乳 ソフト せんべい	玄米ご飯 八宝菜 レバーの甘辛煮 中華スープ	牛乳 フルーツあんみつ	ルヴァン 揚げもち	米 玄米	豚肉 エビ イカ 牛乳 大豆 寒天 豆腐 鶏肝臓	白菜 だけのこ 玉葱 人参 豆苗 青梗菜 きくらげ 生姜 葉ねぎ バナナ ミカン パイン	431	199	111	243	3.1
9	牛乳 ハイハイパン 野菜	ご飯 みそ汁 茶巾ひじき ゴマヨネーズ和え	牛乳 きな粉バナナ	ぼたぼた焼き ラムネ	米 ごま スパゲティ	油揚げ 鶏肉 竹輪 ひじき 牛乳 きな粉	玉葱 チンゲン菜 キャベツ 人参 南瓜 えのき茸 白ねぎ バナナ	423	169	147	265	2.2
10	お茶 ラムネ	鶏そぼろ丼ぶり みそ汁 オレンジ	お茶 星たべよ ルヴァン		米 里芋	鶏肉	人参 ほうれん草 生姜 キャベツ オレンジ					
12	牛乳 ソフト せんべい	おおかチャハン 大豆サラダ もやしスープ バナナ	牛乳 さつま芋ケーキ	ぼりんこ きなこもち	米 小麦粉 さつま芋	かつお節 豚肉 大豆 卵 牛乳	人参 玉葱 胡瓜 もやし 小松菜 バナナ	528	186	207	245	1.7
13	牛乳 ハイハイパン 野菜	ご飯 みそ汁 鯖のカレームニエル 炒り豆腐 メロン	牛乳 じゃこ ふかし手	ホットケーキ	米 薄力粉 さつま芋	鯖 卵 油揚げ 豆腐 豚肉 牛乳 じゃこ	パセリ 人参 グリンピース 干しいたけ 小松菜 なす メロン	470	222	175	309	2.6
14	牛乳 ラムネ	ご飯 おろしハンバーグ キャベツの桜えびおえ クリームスープ	牛乳 抹茶蒸しパン	スノーボール	米 小麦粉 パン粉	牛肉 豚肉 鶏肉 鶏肝臓 大豆 牛乳 桜えび 豆乳	玉葱 大根 大葉 レモン キャベツ えのき茸 人参 南瓜 小松菜	543	221	188	309	2.8
15	牛乳 ソフト せんべい	パン コンソメスープ 鯖のパン粉焼き タルタルソース ブロッコリー 海の幸サラダ	牛乳 じゃこ マジマロ フレック	星たべよ アスパラビス	パン パン粉 やわらか じゃが芋 トウモロコシ パター	鯖 卵 じゃこ エビ わかめ ツナ イカ 牛乳	パセリ レタス 胡瓜 人参 オクラ コーン 玉葱 ブロッコリー	476	225	231	270	1.2
16	牛乳 ハイハイパン 野菜	スパゲティミートソース カリカリスティック野菜 パイナップル	お茶 梅おかおにぎり	ルヴァン 揚げもち	スパゲティ 小麦粉 パター	牛肉 豚肉 鶏肝臓 かつお節	玉葱 ビーマン 大根 胡瓜 人参 パイナップル 梅干し	486	166	124	122	1.8
17	お茶 ラムネ	中華丼ぶり スープ オレンジ	お茶 ぼたぼた焼き ルヴァン		米	豚肉	白菜 玉葱 人参 大根 ブロッコリー オレンジ					
19	牛乳 ソフト せんべい	アマランサスご飯 みそ汁 鶏肉のから揚げ チンゲン菜のツナ和え	牛乳 じゃこ ちんすこう	野菜手ちみ	米 アマランサス 小麦粉	鶏肉 じゃこ ツナ 豆腐 牛乳 わかめ	生姜 チンゲン菜 キャベツ 人参	542	211	236	280	1.7
20	牛乳 ハイハイパン 野菜	ハヤシライス 野菜サラダ オレンジ	牛乳 黒糖わらびもち	ぼたぼた焼き ラムネ	米 じゃが芋 わらびもち粉	牛肉 きな粉 牛乳	玉葱 人参 グリンピース キャベツ 胡瓜 ブロッコリー コーン オレンジ	500	144	145	235	2.3
21	牛乳 ラムネ	ご飯 みそ汁 鱈の蒲焼き かぼちゃサラダ	牛乳 フレンチトースト	バナナ	米 パン	鱈 わかめ 厚揚げ 大豆 卵 牛乳	南瓜 胡瓜 人参 えのき茸	508	22	176	283	1.5
22	牛乳 ソフト せんべい	肉うどん さつま芋天ぷら きゅうりとイカの酢みそ和え	お茶 じゃこビー おにぎり	ぼりんこ きなこもち	うどん玉 米 さつま芋 小麦粉	牛肉 かまぼこ イカ しらす	玉葱 葉ねぎ 胡瓜 ビーマン 人参	435	175	92	160	1.6
23	牛乳 ハイハイパン 野菜	ご飯 レンコン入り鶏団子 昆布と豚肉の炒め物 みそ汁	牛乳 りんごマフィン	星たべよ アスパラビス	米 こんにゃく 小麦粉	鶏肉 刻み昆布 牛乳 かまぼこ 卵 豚肉 豆腐	レンコン 大葉 にんじん インゲン 生姜 小松菜 玉葱 リンゴ	524	20	195	284	2.1
24	お茶 ラムネ	チキンピラフ スープ ウィンナー	お茶 ぼりんこ アスパラビス		米	鶏肉 ウィンナー	玉葱 ビーマン コーン 人参 白菜 パセリ					
26	牛乳 ソフト せんべい	ご飯 豆腐入り松風焼き 中華風和え物 すまし汁 バナナ	牛乳 ぼりんこ 豆乳ココアプリン	きな粉蒸しパン	米 ごま パン粉 春雨	鶏肉 豆腐 湯葉 竹輪 わかめ 牛乳 豆乳 ゼラチン	玉葱 人参 葉ねぎ 胡瓜 大根 バナナ	489	21	175	260	2.2
27	牛乳 ハイハイパン 野菜	ご飯 みそ汁 豚肉とピーマンの炒め物 お浸し	牛乳 豆乳バナナ パンケーキ	ぼたぼた焼き ラムネ	米 ごま 小麦粉	豚肉 油揚げ 豆乳 牛乳	ビーマン だけのこ 玉葱 にんにく キャベツ 小松菜 南瓜 バナナ ほうれん草 葉ねぎ	453	187	137	261	1.8
28	牛乳 ラムネ	ご飯 みそ汁 パイナップル 鯖の塩こうじ焼き 厚揚げの野菜あんかけ	牛乳 ごぼうの甘辛揚げ	スコーン	米	鯖 厚揚げ 牛乳	人参 小松菜 えのき茸 玉葱 葉ねぎ パイナップル ごぼう	429	191	152	301	2.1
29	牛乳 ソフト せんべい	玄米ご飯 わかめスープ キャベツ入りマーボ豆腐 レンコンサラダ	牛乳 じゃが芋ドーナツ (米粉)	ぼりんこ きなこもち	米 玄米 ごま 米粉 じゃが芋	豆腐 豚肉 牛乳 わかめ 豆乳	玉葱 人参 キャベツ 生姜 葉ねぎ 胡瓜 れんこん ビーマン 豆苗	484	157	199	273	1.6
30	牛乳 ハイハイパン 野菜	チキンライス マカロニサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 きな粉ホイップ	星たべよ アスパラビス	米 パン マカロニ	鶏肉 きな粉 生クリーム 牛乳	玉葱 人参 コーン グリンピース キャベツ 胡瓜 青梗菜 大根 オレンジ	497	163	176	246	1.5

今月は虫歯予防デーとして、6月4日からの1週間、『歯と口の健康週間』があります。
給食では、丈夫な歯を作るカルシウムやたんぱく質を含む食材や、
唾液の分泌を促す噛み応えのある食材、酢を使ったメニューなどを取り入れています。
おいしい食事をよく噛んで、丈夫で強い歯を育てましょう！！

給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。

