

令和6年6月の給食予定献立表

3歳以上児食

幼保連携型認定こども園 千代田幼稚園
静岡給食センター

日	曜日	区分	献立	赤色の食品	黄色の食品	緑の食品	その他 (調味料等)	エネルギー たんぱく質 脂質
				からだを作る	エネルギーになる	からだの調子を整える		
1	土	昼食	そぼろごはん	合挽肉 卵	胚芽米 油 砂糖	生姜	醤油 酒	404 kcal
			みそ汁	味噌 豆腐		人参 玉葱		18.4 g
			みかん缶			みかん缶		13.9 g
	おやつ		もものタルト				もものタルト	104 kcal
3	月	昼食	ごはん		胚芽米		塩 こしょう	388 kcal
			あじのムニエル	あじ		人参 胡瓜		16.4 g
			マカロニサラダ	ツナ	マカロニ マヨネーズ		醤油	13.3 g
			青菜と卵のスープ	卵	片栗粉	玉葱 人参 チンゲン菜	コンソメ	
	おやつ		レモン風味ゼリー		砂糖	ポッカレモン	ゼリーの素	80 kcal
4	火	昼食	和風スパゲティ	鶏肉 バター ウィナー	油 スパゲティ	玉葱 人参 えのき しめじ 椎茸 ほうれん草	醤油	355 kcal
			コーンサラダ		コーン 砂糖 油	キャベツ レタス 人参	酢	14.3 g
			白桃缶			白桃缶		12.5 g
	おやつ		チーズサンド	ハム チーズ	食パン マヨネーズ			121 kcal
5	水	昼食	大豆入りじゃごごはん	大豆 しらす	胚芽米	人参	塩 醤油 みりん	353 kcal
			ちくわの二色揚げ	ちくわ 青のり 卵	油 黒ごま 小麦粉			13.1 g
			ハム入りおひたし	ハム 鯉節	砂糖	ほうれん草 キャベツ		8 g
			みそ汁	味噌	麩	玉葱 人参 小松菜		
	おやつ		ホットビスケット	バター 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖			158 kcal
6	木	昼食	ごはん		胚芽米		オイスターソース	387 kcal
			豚肉とピーマンの細切り炒め	豚肉	ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	もやし ピーマン 赤ピーマン ショウガ ニンニク	酒 醤油 鶏ガラ	12.8 g
			ワンタンスープ	豚肉	ごま油 しゅうまいの皮	玉葱 太葱 椎茸 チンゲン菜	塩 こしょう	9.6 g
			パン缶			パン缶		
	おやつ		ごまマフィン	卵 牛乳 バター	ホットケーキミックス 砂糖 ごま			139 kcal
7	金	昼食	バターロール		バターロール		ケチャップ ウスターソース	512 kcal
			チーズハンバーグ	豚肉 牛乳 卵 チーズ	パン粉 砂糖	玉葱 茄子	塩 こしょう	22.2 g
			ポテトスープ	ベーコン 牛乳	油 じゃが芋	玉葱 人参	コンソメ	20.3 g
			バナナ			バナナ		
	おやつ		若菜にぎり		胚芽米		若菜ご飯の素	109 kcal
8	土	昼食	ごはん		胚芽米			399 kcal
			肉じゃが	豚肉	油 じゃが芋 砂糖	玉葱 人参 こんにゃく	醤油	14.1 g
			豆腐と麩のみそ汁	豆腐 味噌	麩	青葱		7.6 g
	おやつ		ジャムヨーグルト	ヨーグルト	砂糖		ジャム	
10	月	昼食	ごはん		胚芽米			
			若鶏のからあげ	鶏肉	油 片栗粉	生姜	酒 醤油	362 kcal
			たたききゅうり		ごま油 砂糖	胡瓜	酢 塩	16.3 g
			もやしスープ	わかめ		もやし 人参 青葱	鶏ガラ	8.8 g
	おやつ		あじさいゼリー	牛乳 生クリーム	砂糖 りんごジュース ぶどうジュース		アガー ゼリーの素	57 kcal
11	火	昼食	ごはん		胚芽米			427 kcal
			豆腐の中華煮	豆腐 豚肉	油 砂糖 片栗粉	人参 干し椎茸 もやし チンゲン菜 ショウガ ニンニク	鶏ガラ 醤油	12.5 g
			春雨サラダ	ハム	春雨 ごま ごま油 コーン	胡瓜 人参	酢	11.9 g
	おやつ		オレンジ			オレンジ		
12	水	昼食	ごはん		胚芽米			363 kcal
			栄養きんぴら	豚肉 黒はんぺん	油 砂糖 ごま	ごぼう 人参 蒟蒻	カレー粉 醤油	10.8 g
			野菜のみそ汁	味噌		玉葱 人参 キャベツ 小松菜		7.9 g
			バナナ			バナナ		
	おやつ		ジャムサンド		食パン		いちごジャム	117 kcal
13	木	昼食	ふりかけごはん		胚芽米		ふりかけ	336 kcal
			刻み昆布の炒め煮	昆布 さつまあげ	油 砂糖	人参 蒟蒻	醤油	11.9 g
			豚汁	豚肉 味噌 豆腐	じゃが芋	玉葱 人参 大根 青葱		6.4 g
			オレンジ			オレンジ		
	おやつ		牛乳	牛乳				
14	金	昼食	ミニ食パン		食パン		デミグラス缶	413 kcal
			ポークシチュー	豚肉	油 じゃが芋	玉葱 人参 トマト缶	ハヤシルウ	16 g
			ツナサラダ	ツナ	砂糖	キャベツ 人参 胡瓜 ポッカレモン	醤油 塩	14.0 g
			みかん缶			みかん缶		
	おやつ		ゆかりにぎり		胚芽米		ゆかり	109 kcal

日	曜日	区分	献立	赤色の食品	黄色の食品	緑の食品	その他 (調味料等)	エネルギー たんぱく質 脂質
				からだを作る	エネルギーになる	からだの調子を整える		
15	土	昼食	中華丼	豚肉	油 胚芽米 砂糖 片栗粉	玉葱 人参 白菜	鶏ガラ 醤油	362 kcal
			卵スープ	卵		キャベツ		10.5 g
		おやつ	バナナ			バナナ		6.6 g
			豆乳プリンタルト				豆乳プリンタルト	216 kcal
17	月	昼食	ごはん		胚芽米			355 kcal
			白身魚のごまみそ焼き	たら 味噌	砂糖 ごま		酒 みりん	17.2 g
			納豆サラダ	納豆 チーズ	ごま油 ごま	人参 胡瓜 レタス	酢 醤油	7.8 g
			そうめん汁		そうめん	ほうれん草 人参	塩	
		おやつ	マーラカオ	卵 牛乳	ホットケーキミックス 黒砂糖 ごま油		醤油	172 kcal
18	火	昼食	カレーライス	豚肉 スキムミルク	胚芽米 油 じゃが芋	玉葱 人参	カレールウ	459 kcal
			フレンチサラダ	ハム	コーン オリーブオイル 砂糖	キャベツ 胡瓜	酢 塩	14.2 g
			オレンジ			オレンジ		12.9 g
			フルーチェ	牛乳			フルーチェ	95 kcal
19	水	昼食	ピビンバ風ごはん	豚肉	油 胚芽米 コーン ごま 砂糖	人参 もやし ほうれん草 ショウガ ニンニク	醤油 酒	408 kcal
			わかめスープ	わかめ	ごま油 ビーフン	太葱	鶏ガラ 塩	14.6 g
			パイン缶			パイン缶		11.1 g
			きな粉サンド	きなこ バター	食パン 砂糖			37 kcal
20	木	昼食	五目うどん	豚肉	うどん	白菜 人参 しめじ 小松菜	醤油 みりん	307 kcal
			ごまあえ		砂糖 ごま	キャベツ ほうれん草	塩	12.8 g
			バナナ			バナナ		5.6 g
			牛乳	牛乳				
		おやつ	パンナコッタ	牛乳 生クリーム	砂糖		アガー いちごソース	161 kcal
21	金	昼食	人参ブレッド		人参ブレッド			340 kcal
			豆乳ポトフ	鶏肉 豆乳	油 じゃが芋	玉葱 人参 キャベツ 小松菜	コンソメ 塩	15.1 g
			野菜サラダ		油 砂糖	トマト レタス 胡瓜	酢	10.6 g
			オレンジ			オレンジ		
			きつねにぎり	油揚げ	胚芽米 砂糖 ごま		醤油	146 kcal
22	土	昼食	豚の生姜焼き丼	豚肉	胚芽米 油 砂糖	玉葱 ショウガ	醤油 酒 みりん	385 kcal
			中華スープ		ごま油	椎茸 もやし キャベツ	鶏ガラ	10.7 g
			黄桃缶					12.0
			メープルマフィン				メープルマフィン	73 kcal
24	月	昼食	梅ごはん		胚芽米		梅しそふりかけ	363 kcal
			がんもどきの含め煮	がんも	グリビース 片栗粉 砂糖	玉葱 人参 えのき	醤油	12.1 g
			わかめのみそ汁	味噌 わかめ	麩	玉葱 青葱		9.6 g
			みかん缶			みかん缶		
			カスタードプリン	牛乳			プリンの素	97 kcal
25	火	昼食	ごはん		胚芽米			445 kcal
			さばの竜田揚げ	さば	油 片栗粉	ショウガ	醤油 酒	16.8 g
			野菜の塩昆布和え	塩昆布	ごま油	キャベツ 胡瓜 人参	塩	14.9 g
			黄桃ヨーグルト	ヨーグルト	砂糖	黄桃缶		
			揚げパン	きなこ	食パン 砂糖		ジャム	217 kcal
26	水	昼食	焼きそば	豚肉 青のり 鰹節	油 焼きそば	玉葱 人参 キャベツ もやし	ウスターソース 中濃ソース	439 kcal
			ポテトサラダ	ハム	じゃが芋 マヨネーズ	胡瓜 人参	塩	10.8 g
			バナナ			バナナ		17.0 g
			ココアケーキ	牛乳 卵 バター	ホットケーキミックス 砂糖		ココア	170 kcal
27	木	昼食	ごはん		胚芽米			441 kcal
			豚肉とちくわの味噌からめ	豚肉 ちくわ ウィンナー 味噌	油 じゃが芋 砂糖	人参 蒟蒻	醤油	18.4 g
			ひじきサラダ	鶏肉 ひじき	マヨネーズ コーン	人参		14.1 g
			青菜と豆腐のすまし汁	豆腐		ほうれん草	塩	
			牛乳	牛乳				
		おやつ	お麩ラスク	バター	麩 砂糖			38 kcal
28	金	昼食	ミニ食パン		食パン		ウスターソース	390 kcal
			豚肉のケチャップ炒め	豚肉	油	玉葱 人参 マッシュルーム しめじ ピーマン	ケチャップ コンソメ	16.7 g
			コーンポタージュ	バター 生クリーム 牛乳	小麦粉 コーン缶	パセリ	塩 こしょう	14.0 g
			パイン缶			パイン缶		
			おなかチーズにぎり	鰹節 チーズ	胚芽米 砂糖		醤油	130.0 g
29	土	昼食	ガパオ風ライス	鶏肉	油 胚芽米 砂糖	玉葱 ピーマン 赤ピーマン	醤油 オイスターソース	362 kcal
			ビーフン入りスープ	ベーコン	油 ビーフン	玉葱 チンゲン菜	塩 鶏ガラ	17.5 g
			オレンジ			オレンジ		9.2 g
			ブルーベリータルト				ブルーベリータルト	136 kcal