

# 令和4年 6月献立表

二川保育園(川船作成)

日	曜	未満児主食	昼食	午後のおやつ	赤色	黄色	緑色	
		以上児/未満児kcal	(☆未満児 ☆以上児)	(☆未満児午前♪手作り)	血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品	
13	月	ジャージャー麺 382/493kcal	★麻婆豆腐 バンバンジーサラダ 中華スープ	♪五目酢おにぎり 麦茶・バナナ ☆ココア	豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ ごま	焼きそば麺 ごはん	長ねぎ えのき ニラ 人参 もやし きゅうり 玉ねぎ 椎茸 蓮根 バナナ	
14	火	ごはん 402/479kcal	さわらの西京焼き いんげんの胡麻和え オクラのすまし汁	♪マカロニきな粉 牛乳・パイナップル ☆プルーン(28日かき氷)	さわら ごま きな粉	ごはん マカロニ	いんげん もやし 人参 オクラ 玉ねぎ パイナップル 椎茸 しめじ	
15	水	ごはん 345/460kcal (1日さくら組:ナポリタン) (15日すみれ組:スコップコロッケ)	夏野菜のチキンソテー レタスのきのこサラダ ジュリエンスープ	♪ココアシリアルバー 牛乳・キウイフルーツ ☆チーズ	鶏肉	ごはん	レタス きゅうり トマト パプリカ 人参 玉ねぎ キャベツ ビーマン アスパラ キウイフルーツ しめじ 舞茸 えのき	
16	木	ごはん 376/485kcal	かつおの竜田揚げ 納豆サラダ 茄子の味噌汁	♪リッツピザ 牛乳・オレンジ ☆バナナ	かつお 納豆 チーズ ツナ	ごはん リッツ	ほうれん草 もやし 人参 茄子 玉ねぎ 浅葱 オレンジ	
17	金	ごはん 425/541kcal	3日 海軍カレー(神奈川) 17日 金沢カレー(石川) キャベツのサラダ 牛乳・バナナ	♪カラフルゼリー 麦茶・ビスケット ☆チーズ	3日 牛肉 17日 豚肉 鶏肉 ひじき 牛乳	ごはん じゃが芋	玉ねぎ 人参 トマト パナナ キャベツ きゅうり コーン りんご バナナ 3日福神漬け(以上児)	
18	土	☆★サラダうどん 387/462kcal	マーメレードチキン オレンジ	♪スイートブール 麦茶・バナナ ☆★おかし	ツナ 鶏肉	うどん ロールパン	レタス きゅうり トマト オレンジ バナナ	
19	月	野菜そうめん 406/502kcal (6日きく組:お好み焼き)	ちくわの磯辺揚げ 梅サラダ ★夏野菜スープ	♪肉味噌おにぎり 麦茶・オレンジ ☆ココア	ちくわ 豚肉	そうめん ごはん	キャベツ 人参 きゅうり 梅 オクラ トマト 玉ねぎ オレンジ	
20	火	ごはん 341/451kcal	鮭のあけぼの焼き 油揚げのサラダ なめこの味噌汁	♪チーズパイ 牛乳・パイナップル ☆プルーン	鮭 油揚げ チーズ	ごはん パイ生地	人参 キャベツ きゅうり もやし なめこ 玉ねぎ パイナップル	
21	水	☆★しば漬けと じゃこの混ぜご飯 425/505kcal	肉豆腐 夏野菜の煮浸し 切り干し大根の炊いたん かぶの白味噌汁	♪抹茶ティラミス 牛乳・バナナ ☆チーズ	牛肉 しらす 豆腐 油揚げ	ごはん 南瓜	長ねぎ 玉ねぎ 人参 白菜 茄子 オクラ えのき 切り干し大根 しめじ かぶ 椎茸 バナナ	
22	木	ごはん 410/498kcal	カジキマグロのムニエル フレンチサラダ トマトスープ	♪きな粉パン 牛乳・夏みかん ☆バナナ	カジキマグロ きな粉	ごはん 食パン	レタス トマト コーン しめじ アスパラ きゅうり 人参 玉ねぎ もやし 夏みかん バナナ	
23	金	ごはん 402/479kcal	10日 スープカレー(北海道) 24日 北本トマトカレー(埼玉) ひじきサラダ チーズ・プルーン	♪フルーツヨーグルト 麦茶・おせんべい ☆きな粉ミルク	10日 鶏肉 卵 24日 豚肉 チーズ ひじき きな粉	ごはん 10日じゃが芋	10日 茄子 オクラ パプリカ オクラ 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ コーン プルーン バナナ パイン缶 みかん缶	
24	ふじ組 ふじ祭り 夕食…焼きそば・ポテトたこ焼き・ベビーカステラ・かき氷							
25	土	☆★サンドイッチ 536/452kcal	魚肉ソーセージ コーンスープ バナナ・チーズ	ヨーグルト 麦茶・おせんべい ☆★おかし	卵 ツナ チーズ 魚肉ソーセージ	パン	コーン 玉ねぎ バナナ	
30	木	★誕生会 お楽しみ給食★						

※献立内の青色は日本全国旨いもの巡りです。今月は京都の料理と毎週金曜日に全国ご当地カレーフェアーを開催します。

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

※8・22・30日は以上児の白飯はいりません。

※1日はさくら組がナポリタン作り、お昼に食べます。さくら組の白飯はいりません。

※6日はきく組がお好み焼きを作り、お昼に食べます。きく組の白飯はいりません。

※15日はすみれ組がスコップコロッケを作り、お昼に食べます。

※24日はふじ組がふじ祭りを開催し、焼きそば・ポテトたこ焼きを作り、夕食として食べます。



## 「日本全国旨いもの巡り」 in ☆京都府☆ おばんざい給食

『しば漬けとじゃこの混ぜご飯』『肉豆腐』『夏野菜の煮浸し』『切り干し大根の炊いたん』『かぶの白味噌汁』

『おばんざい』京都では、お惣菜のことを言います。『しば漬けとじゃこの混ぜご飯』しば漬けは京都を代表する漬物の一つで、「すぐき漬け」や「千枚漬け」と並び“京都三大漬物”と言われています。ご飯に混ぜて提供します。

『肉豆腐』牛肉と豆腐、ねぎを煮た京都定番の郷土料理です。

『夏野菜の煮浸し』暑い時期にはさっぱりしたものが食べたくなりますね。6月に入ると夏野菜の多くが旬を迎えます。京都では夏野菜を使った料理といえば煮びたしです。ごま油を入れたつゆを煮詰め、野菜にかけて味を馴染ませて頂きます。

『切り干し大根の炊いたん』切り干し大根、人参、油揚げをだして煮たおばんざいの定番です。

『かぶの白味噌汁』京都の味噌は、米麴を多く用いて醸造する“白味噌”です。甘味とコク、上品な香りが特徴です。

『抹茶ティラミス』京都でお茶といえば「宇治抹茶」。飲むだけではなく、抹茶のスイーツも有名です。

『全国ご当地カレーフェアー』6月は、毎週金曜日にご当地カレーを提供します。3日 神奈川県の海軍カレー・10日 北海道のスー  
プカレー・17日 石川県の金沢カレー・24日 埼玉県の北本トマトカレーを提供します。お楽しみに～！



※都合により献立、食材が変更になる場合があります。

※以上児のエネルギーは、主食を含んでいない時は未満児より低くなります。