

令和6年 6月献立表

二川保育園(川船作成)

日	曜	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	
3	月	冷やし中華 657/591kcal	ささみの磯辺焼き 中華スープ	♪チャーハンおにぎり 麦茶・バナナ ☆きな粉ミルク	ハム 卵 鶏肉 豚肉 ごま わかめ	中華麺 ごはん	胡瓜 もやし トマト 葱 浅葱 バナナ 人参 玉ねぎ 椎茸 ニラ コーン	
4	火	ごはん 607/482kcal	鱈の南蛮風 叩き胡瓜 豆腐の味噌汁	♪揚げマカロニ 牛乳・オレンジ ☆スティックパン	鱈 塩昆布 豆腐	ごはん マカロニ	玉ねぎ 人参 ピーマン 胡瓜 葱 オレンジ えのき	
5	水	タコライス 687/569kcal	厚揚げもやしチャンプル 春雨スープ	♪五目そばパン 牛乳・パイナップル ☆チーズ	豚肉 厚揚げ 魚肉ソーセージ 春雨 チーズ	ごはん 焼きそば パン	レタス トマト しめじ もやし 玉ねぎ 人参 ヤングコーン チンゲン菜 パイナップル	
6	木	ごはん 449/425kcal (6日きく組:ライスバーガー・マカロニスープ) (20日すみれ組:おいなりさん)	かじきの葱味噌焼き 浅漬け オクラのすまし汁	♪紫陽花ゼリー 麦茶・ビスケット ☆ココア	かじき 豆腐	ごはん	葱 胡瓜 もやし 大根 オクラ 玉ねぎ 人参 生姜 椎茸	
7	金	ごはん 571/537kcal	チキンカレー 小松菜のしらすあえ キウイフルーツ・チーズ	♪麩のラスク 牛乳・バナナ ☆ヨーグルト	鶏肉 しらす チーズ	ごはん 麩 じゃが芋	人参 玉ねぎ しめじ もやし 小松菜 バナナ 胡瓜 キウイフルーツ	
8	土	ビビンバ丼 691/549kcal	ナムル わかめスープ	♪メープル蒸しパン 麦茶・オレンジ ☆☆おせんべい	豚肉 わかめ	ごはん	もやし ほうれん草 人参 玉ねぎ オレンジ	
10	月	サラダうどん 451/432kcal	根菜のそぼろ煮 バナナ	♪カルシウムおにぎり 麦茶・オレンジ ☆ヨーグルト	ツナ チーズ 豚肉 しらす 卵	うどん ごはん	レタス トマト 胡瓜 小松菜 バナナ 大根 かぶ ごぼう 人参 オレンジ	
11	火	ごはん 486/401kcal	鯖のごまマヨ焼き 梅サラダ 茄子の味噌汁	♪フルーツヨーグルト 麦茶・おせんべい ☆チーズ	鯖 ヨーグルト 油揚げ ごま	ごはん	もやし 胡瓜 梅干し 茄子 玉ねぎ 舞茸 人参 みかん缶 パン缶 バナナ	
12	水	ロールパン 596/547kcal	鶏肉のトマト煮 フレンチサラダ 豆乳スープ	♪マーマレードケーキ 牛乳・パイナップル ☆ココア	鶏肉 豆乳 ウインナー	ロールパン じゃが芋	トマト レタス 人参 胡瓜 玉ねぎ しめじ もやし パイナップル ピーマン コーン	
13	木	ごはん 583/544kcal	鯖の竜田揚げ 海苔サラダ なめこの味噌汁 (13日さくら組:コロッケ)	♪ペンネペペロンチーノ風 牛乳・オレンジ ☆スティックパン	鯖 海苔 豆腐 ベーコン	ごはん ペンネ	もやし 胡瓜 人参 しめじ なめこ 葱 玉ねぎ ピーマン オレンジ 生姜 きゃべつ	
14	金	ごはん 679/671kcal 28日 ふじ組	キーマカレー オクラのサラダ キウイフルーツ・チーズ	♪コーンフレークスナック 牛乳・バナナ ☆きな粉ミルク	豚肉 チーズ ツナ	ごはん コーンフレーク	玉ねぎ ピーマン 茄子 トマト オクラ もやし 人参 キウイフルーツ バナナ	
15	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	
21	金	★誕生会 お楽しみ給食★						

※献立内の青色は絵本の『パンダのパン屋さん』にてくる『五目そばパン』を午後のおやつに提供します。

※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。

※6日はきく組がライスバーガー、マカロニスープ、13日はさくら組がコロッケ、20日はすみれ組がおいなりさんを作ります。28日はふじ組がお楽しみ会でお子様プレートを作り夕食で食べます。



♪パンダのパン屋さん

ふんわり ふわふわ やきたて パンだ！みんなだいすき！パンの絵本ふっくらパンのいいにおい！

パンダのパンやさんは、朝からお客さんと大にぎわい。お店が一段落したら、ぱぱぱんだはバイクにのってパンの配達にでかけるよ。今日はこぱんだも一緒。おいしいパンを届けにいこう！

♪『胡瓜について』

6月が旬の胡瓜は年中スーパーで出回っていますが、夏野菜です。胡瓜は95%以上が水分です。体を冷やす効果もありますので、サラダだけでなく浅漬けなど様々な料理に取り入れましょう。ジップロックに洗った胡瓜(水気を切る)を入れ、ラップの芯などを使って叩いて塩昆布とごま油で味付けをした叩き胡瓜は子どもと一緒に作れてオススメです！