



日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 水	バターロールパン 卵とトマトスープ あじのマリネ 茹でキャベツ 茹で人参 ヨーグルト	果物(バナナ) 麦茶 菜飯おにぎり 麦茶	鶏卵・ベーコン・あじ・ヨーグルト・しらす干し	ロールパン・調合油・片栗粉・三温糖・マヨネーズ・精白米・ごま油	バナナ・トマト・たまねぎ・パセリ・しょうが・きゅうり・黄ピーマン・キャベツ・にんじん・こまつな
2 木	ご飯 味噌汁 レンコンの小判焼き 蒸し野菜 ほうれん草のソテー 果物(バナナ)	ジュース 菓子 パン 牛乳 菓子	みそ・削り節・煮干し・ぶたひき肉・牛乳	菓子・精白米・片栗粉・三温糖・じゃがいも・マヨネーズ・有塩バター・調合油・パン	りんごジュース・キャベツ・たまねぎ・こねぎ・れんこん・しょうが・長ねぎ・にんじん・ほうれん草・りよくとうもやし・バナナ
3 金	青菜ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ ポテトフライ スティックきゅうり オレンジゼリー	牛乳 菓子 冷やし中華 麦茶	牛乳・みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・ロースハム	菓子・精白米・釜焼きか・片栗粉・調合油・フライドポテト・オレンジゼリー・中華めん・三温糖・いりごま・ごま油	たまねぎ・塩わかめ・しょうが・にんにく・きゅうり・りよくとうもやし
4 土	チャンポンうどん スティック野菜 フルーツヨーグルト	牛乳 菓子 ジャムサンド 牛乳	牛乳・ぶたロース・蒸しわかぼこ・ヨーグルト	菓子・うどん・ごま油・マヨネーズ・食パン	長ねぎ・にんじん・キャベツ・りよくとうもやし・にら・にんじん・きゅうり・みかん缶詰・いちごジャム
6 月	ご飯 中華風コーンスープ 酢豚 きゅうりの塩昆布和え ヨーグルト	牛乳 菓子 じゃがバター 牛乳	牛乳・鶏卵・ぶたロース・ヨーグルト	菓子・精白米・片栗粉・調合油・三温糖・ごま油・じゃがいも・有塩バター	コーン缶詰クリーム・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・しょうが・ゆでたけのこ・青ピーマン・生しいたけ・トマトケチャップ・きゅうり・塩昆布
7 火	ご飯 すまし汁 鮭の西京焼き 切干大根の煮付け かぶの甘酢漬 果物(バナナ)	ヨーグルト 麦茶 マドレーヌ 牛乳	ヨーグルト・木綿豆腐・削り節・さけ・みそ・さつま揚げ・鶏卵・牛乳	精白米・三温糖・すりごま・調合油・薄力粉・有塩バター	ほうれん草・長ねぎ・切干しいたけ・にんじん・かぶ・きゅうり・バナナ・レモン果汁
8 水	牛乳パン きゃべつとベーコンのスープ オムレツ スパゲティサラダ スティックきゅうり ヨーグルト	果物(バナナ) 麦茶 五目おこわ 麦茶	ベーコン・鶏卵・鶏ひき肉・ロースハム・ヨーグルト・油揚げ	パン・有塩バター・調合油・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・精白米・糸こんにゃく・三温糖	バナナ・キャベツ・たまねぎ・パセリ・にんじん・トマトケチャップ・きゅうり・ごぼう・乾しいたけ
9 木	ふりかけご飯 味噌汁 飛竜頭 南瓜の甘煮 茹でアスパラ ピーチゼリー	ジュース 菓子 冷やしきつねうどん 麦茶	みそ・削り節・煮干し・木綿豆腐・まぐろ油漬缶詰・鶏卵・油揚げ	菓子・精白米・片栗粉・三温糖・調合油・マヨネーズ・ゼリー・うどん	りんごジュース・キャベツ・えのきたけ・みずな・にんじん・長ねぎ・生しいたけ・くりかぼちゃ・アスパラガス・塩わかめ
10 金	カレーライス えのきのスープ グリーンサラダ 果物(柑橘類)	牛乳 菓子 ホワイトラスク 牛乳	牛乳・ぶたロース・なると	菓子・精白米・じゃがいも・調合油・食パン・粉糖	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・キャベツ・きゅうり・柑橘類・レモン
11 土	スパゲッティナポリタン 韓国風スープ アスパラサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 炊き込みご飯 麦茶	牛乳・ロースハム・パルメザンチーズ・ヨーグルト・若鶏もも皮なし	菓子・マカロニ・スパゲティ・調合油・いりごま・精白米・三温糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマトケチャップ・ホールトマト・塩わかめ・アスパラガス・キャベツ・乾しいたけ
13 月	ご飯 味噌汁 照り焼きハンバーグ 筑前煮 きゅうりと若布の酢の物 ヨーグルト	菓子 牛乳 お好み焼き 牛乳	牛乳・生揚げ・みそ・削り節・煮干し・鶏ひき肉・ぶたひき肉・若鶏もも皮なし・ヨーグルト・鶏卵・ベーコン	菓子・精白米・パン粉・調合油・三温糖・片栗粉・糸こんにゃく・いりごま・お好み焼き粉	りよくとうもやし・ほうれん草・たまねぎ・にんじん・ゆでたけのこ・ごぼう・れんこん・きゅうり・塩わかめ・キャベツ・コーン缶詰粒
14 火	ご飯 味噌汁 豚肉のステーキソースかけ ジャーマンポテト いんげんの胡麻和え 果物(メロン)	ヨーグルト 麦茶 豆腐ドーナツ 牛乳	ヨーグルト・みそ・削り節・煮干し・ぶたロース・ベーコン・絹ごし豆腐・牛乳	精白米・調合油・三温糖・じゃがいも・すりごま・薄力粉・粉糖	えのきたけ・たまねぎ・みずな・パセリ・さいやいんげん・にんじん・メロン
15 水	フリオッシュパン 若布スープ ★かじきのケチャップソース ズッキーニ炒め 茹で野菜 りんごゼリー	果物(バナナ) 麦茶 鶏ごぼうご飯 麦茶	めかじき・ベーコン・若鶏もも皮なし	フリオッシュパン・いりごま・片栗粉・調合油・三温糖・マヨネーズ・ゼリー・精白米	バナナ・塩わかめ・長ねぎ・しょうが・トマトケチャップ・ズッキーニ・にんじん・くりかぼちゃ・ごぼう

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
乳児	499	19.6	15.8	234	1.8	152	0.31	0.36	29	4.3	2.1
幼児	593	23.1	19	227	2.3	175	0.36	0.36	34	5.5	2.6

※おやつの上段は乳児の午前のおやつです。
 ※乳児のマヨネーズは卵が入っていないものを使用しています。
 ※★マークは新メニューです。
 ※材料の入荷状況により献立を変更する場合がございます。



保護者	園長	栄養士

令和4年



6月 給食献立表

杉ノ子第二保育園

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
16	木	お赤飯 赤だし汁 鶏肉のカレー揚げ スティック野菜 マカロニソテー 幼児 ジョア、乳児 ヤクルト	ジュース 菓子 クレープ 麦茶	ささげ・絹ごし豆腐・八丁味噌・みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・乳酸菌飲料・ジョア	菓子・ごましお・片栗粉・調合油・マヨネーズ・マカロニ・スパゲティ・有塩バター・クレープ	りんごジュース・なめこ・塩わかめ・しょうが・きゅうり・たまねぎ・青ピーマン・トマトケチャップ・バナナ
17	金	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 五目豆 茹でキャベツ 青りんごゼリー	牛乳 菓子 ジャージャー麺 麦茶	牛乳・油揚げ・みそ・削り節・煮干し・さば・大豆・若鶏もも皮なし・さつま揚げ・ぶたひき肉	菓子・精白米・糸こんにゃく・じゃがいも・調合油・三温糖・マヨネーズ・ゼリー・中華めん	くりかぼちゃ・長ねぎ・まこんぶ・にんじん・たまねぎ・乾しいたけ・キャベツ・しょうが・きゅうり
18	土	焼きそば コーンスープ ナムル ヨーグルト	牛乳 菓子 のりチーズサンド 牛乳	牛乳・ぶたロース・ヨーグルト・プロセスチーズ	菓子・中華めん・調合油・片栗粉・ごま油・いりごま・食パン・マヨネーズ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・冷凍コーン・チンゲンサイ・りよくとうもやし・きゅうり・焼きのり
20	月	きょうざ丼 もやしのスープ 春雨サラダ 果物	牛乳 菓子 いももち 牛乳	牛乳・ぶたひき肉・ベーコン・まぐろ油漬缶詰	菓子・精白米・ごま油・三温糖・片栗粉・きょうざの皮・調合油・いりごま・はるさめ・じゃがいも・有塩バター	長ねぎ・しょうが・にんにく・えのきたけ・キャベツ・にら・りよくとうもやし・生しいたけ・にんじん・きゅうり・すいか
21	火	ご飯 しらすの佃煮 味噌汁 豚肉のバーベキューソース焼き 茹で野菜 スティックキュウリ	ヨーグルト 麦茶 マヨトースト ジュース	ヨーグルト・いかなごつくだ煮・生揚げ・みそ・削り節・煮干し・ぶたロース・まぐろ油漬缶詰・ピザ用チーズ	精白米・調合油・三温糖・食パン・マヨネーズ	塩わかめ・長ねぎ・トマトケチャップ・りんご・にんにく・たまねぎ・しょうが・キャベツ・にんじん・きゅうり・バナナ・青ピーマン・りんごジュース
22	水	ハターホールパン かぼちゃクリームスープ 鶏肉のマーマレード焼き ミモザサラダ トマト ヨーグルト	牛乳 菓子 黒糖いなり寿司 麦茶	牛乳・若鶏もも皮なし・鶏卵・ヨーグルト・油揚げ	菓子・パン・片栗粉・三温糖・調合油・精白米・いりごま・黒砂糖	冷凍くりかぼちゃ・たまねぎ・マーマレード・キャベツ・にんじん・きゅうり・トマト
23	木	ご飯 味噌汁 あじフライ 茹で人参 茹できゃべつ 果物(バナナ)	ジュース 菓子 カレーうどん 麦茶	油揚げ・みそ・煮干し・削り節・あじ・鶏卵・ぶたロース	菓子・精白米・じゃがいも・薄力粉・パン粉・調合油・マヨネーズ・ゆでうどん	りんごジュース・こねぎ・にんじん・キャベツ・バナナ・たまねぎ・長ねぎ
24	金	かりかけご飯 味噌汁 鶏すき きゅうりのあえもの オレンジゼリー	牛乳 菓子 ジャムサンド 牛乳	牛乳・みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・焼き豆腐	菓子・精白米・釜焼きふ・しらたき・調合油・三温糖・ごま油・オレンジゼリー・食パン	こまつな・りよくとうもやし・にんじん・長ねぎ・たまねぎ・はくさい・きゅうり・いちごジャム
25	土	ミートソーススパゲティ 五目スープ コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 ラスク 牛乳	牛乳・鶏ひき肉・ぶたひき肉・パルメザンチーズ・ヨーグルト	菓子・マカロニ・スパゲティ・有塩バター・三温糖・調合油・食パン・グラニュー糖	にんにく・セロリー・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ホールトマト・トマトケチャップ・ゆでたけのこ・チンゲンサイ・乾しいたけ・キャベツ・きゅうり・冷凍コーン
27	月	春雨入りあんかけ丼 味噌汁 若布サラダ 果物(バナナ)	牛乳 菓子 さつまいも蒸しパン 牛乳	牛乳・ぶたロース・みそ・削り節・煮干し・まぐろ油漬缶詰	菓子・精白米・はるさめ・ごま油・三温糖・片栗粉・釜焼きふ・調合油・さつまいも	たまねぎ・はくさい・にんじん・ゆでたけのこ・チンゲンサイ・えのきたけ・こまつな・キャベツ・きゅうり・塩わかめ・バナナ
28	火	ご飯 味噌汁 豚肉のりんごソースがけ ごぼうのごまたれ和え きゅうりの即席漬け ヤクルト	ヨーグルト 麦茶 スープパゲッティ 牛乳	ヨーグルト・生揚げ・みそ・削り節・煮干し・ぶたロース・乳酸菌飲料・ベーコン・牛乳	精白米・三温糖・すりごま・マカロニ・スパゲティ・オリーブ油	たまねぎ・ほうれんそう・りんご・ごぼう・きゅうり・こまつな・エリンギ
29	水	牛乳パン 夏野菜のスープ キッシュ キャベツの中華風サラダ トマト ヨーグルト	菓子(バナナ) 麦茶 塩昆布とツナのおにぎり 麦茶	鶏卵・ベーコン・ピザ用チーズ・ヨーグルト・まぐろ油漬缶詰	パン・調合油・いりごま・ごま油・精白米	バナナ・くりかぼちゃ・たまねぎ・なす・にんじん・ほうれんそう・赤ピーマン・キャベツ・きゅうり・もみのり・トマト・塩昆布
30	木	ごま塩ご飯 味噌汁 かじきの照り焼き ほうれん草とコーンのソテー 蒸し野菜 果物(スイカ)	ジュース 菓子 チーズスキムクッキー 牛乳	木綿豆腐・みそ・削り節・煮干し・めかじき・パルメザンチーズ・脱脂粉乳・牛乳	菓子・精白米・ごましお・有塩バター・調合油・マヨネーズ・薄力粉・三温糖	りんごジュース・たまねぎ・塩わかめ・ほうれんそう・冷凍コーン・くりかぼちゃ・すいか

