

2024年06月

献立表

千歳認定こども園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ (1,2歳)	3時おやつ	行事	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料				
01 土	和風トマトカレー、果物 (バナナ)	525.1(425.9) 17.0(14.7) 16.5(14.7) 1.3(1.1)	米、麦、米粉、油	○牛乳、豚肉、◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、トマト、にんじん、とうもろこし、ニンニク、しょうが	だし汁、食塩、カレー粉	牛乳	せんべい、牛乳		
03 月	五分つきごはん、味噌汁 (わかめ・玉ねぎ)、豚肉と きくらげの卵炒め、きゅう りの昆布あえ、果物(オレ ンジ)	520.9(455.8) 22.1(19.8) 13.7(13.4) 1.6(1.3)	米、○米、○もち米、き び砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、◎牛乳、卵、豚 肉、みそ、◎あずき、煮 干し	オレンジ、きゅうり、玉 ねぎ、きくらげ、わか め、昆布、しょうが	しょうゆ、鶏ガラだし、 ○食塩、食塩、こしょう	牛乳	赤飯おにぎ り、牛乳		
04 火	ハンバーグ(末ハンバ ーグとパン)、角切り野菜の スープ、果物(メロン)	570.9(529.9) 25.2(23.6) 21.1(20.2) 2.4(2.2)	パン、○米、○もち米、 じゃがいも、パン粉、○ きび砂糖、オリーブ油、 きび砂糖	○牛乳、豆腐、牛肉、豚 肉、チーズ、牛乳、○き な粉、ベーコン、打ち 豆、◎牛乳	メロン、トマト、玉ね ぎ、キャベツ、にんじ ん、レタス、セロリ、パ セリ	ソース、ケチャップ、 しょうゆ、食塩、コンソ メ、○食塩	牛乳	きな粉おは ぎ、牛乳		
05 水	サラダうどん、さつま芋の レモン煮、果物(小玉すい か)	596.1(515.9) 23.8(21.2) 19.2(17.8) 2.1(1.8)	うどん、さつまいも、○ きび砂糖、○白玉粉、○ 上新粉、ごま、きび砂 糖、砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚肉、○豆腐、 ◎あずき、○栗、◎牛乳	小玉すいか、トマト、も やし、きゅうり、レモ ン、ねぎ、しょうが	しょうゆ、酢、鶏ガラだ し、食塩、○食塩	牛乳	ぜんざい、 牛乳		
06 木	五分つきごはん、味噌汁 (かぶ)、台湾風切干大根 のオムレツ、じゃこ和え、 果物(バナナ)	557.7(483.6) 23.0(20.4) 15.9(15.1) 1.5(1.3)	米、○米、ごま油	○牛乳、卵、豚肉、○ツ ナ、みそ、しらす、煮干 し、○かつお節、◎牛乳	バナナ、もやし、ほうれ ん草、かぶ、切干大根、 かぶ、ねぎ、○のり	しょうゆ、食塩、○しょ うゆ、酒、こしょう	牛乳	おにぎり (ツナおか か)、牛乳		
07 金	のり弁、タラフライ、ちく わ磯辺揚げ、きんぴらごぼ う、フロッキー、ジョア (マスカット) つぼみバナ ナ	535.2(474.1) 24.4(23.5) 16.5(15.4) 2.0(1.7)	米、○パン、パン粉、小 麦粉、油、○ごま、○蜂 蜜、ごま油、きび砂糖	○牛乳、たら、竹輪、か つお節、◎牛乳	ジョア(マスカット)、 にんじん、ごぼう、フ ロッキー、昆布、の り、青のり	しょうゆ、食塩、こしょ う	牛乳	忍者のバ ン、牛乳		
08 土	いなりちらし、ツナゲッ ト、磯あえ、トマト添え、 果物(バナナ)	631.9(545.2) 21.1(19.0) 25.6(22.9) 2.3(1.9)	米、米粉、油、きび砂 糖、マヨドレ、ごま	○牛乳、豆腐、油揚げ、 ツナ、ささかまぼこ、◎ 牛乳	バナナ、小松菜、トマ ト、もやし、玉ねぎ、れ んこん、にんじん、の り、椎茸、しょうが、昆 布、ニンニク	しょうゆ、酢、ケチャッ プ、酒、みりん、鶏ガラ だし、食塩	牛乳	クッキー、 牛乳		
10 月	ごはん、味噌汁(じゃが・ 玉ねぎ)、さばの塩焼き、 磯あえ添え、だし、果物 (バナナ)	529.2(462.4) 23.0(20.5) 19.8(18.3) 1.2(1.0)	米、じゃがいも	○牛乳、さば、みそ、煮 干し、◎牛乳、さば	バナナ、もやし、小松 菜、きゅうり、玉ねぎ、 なす、おくら、ねぎ、の り、しそ、納豆昆布	しょうゆ、食塩	牛乳	クッキー、 牛乳		
11 火	牛丼、きゅうりの華風サラ ダ、果物(メロン)	579.3(502.5) 24.3(21.5) 15.7(15.0) 1.4(1.2)	米、○もち米、春雨、き び砂糖、○きび砂糖、ご ま油	○牛乳、牛肉、牛肉、ハ ム、○きな粉、かつお 節、◎牛乳	メロン、玉ねぎ、きゅう り、もやし、こんにゃ く、ごぼう、にんじん、 ねぎ、椎茸	しょうゆ、みりん、酢、 ○食塩	牛乳	ささまき、 牛乳		
12 水	五分つきごはん、味噌汁 (豆腐・なめこ)、鶏肉の レモン和え、納豆サラダ、 果物(オレンジ)	528.3(470.7) 26.1(24.5) 13.3(13.5) 2.0(1.7)	米、○米、片栗粉、きび 砂糖、○きび砂糖	○牛乳、鶏肉、豆腐、納 豆、○牛肉、みそ、ハ ム、○豆腐、○油揚げ、 煮干し、かつお節、◎牛 乳	オレンジ、もやし、ほうれ ん草、なめこ、きゅうり、に んじん、○こんにゃく、レモ ン果汁、○にんじん、○ごぼ う、○椎茸、パセリ	しょうゆ、○しょうゆ、 ○みりん、○食塩、食 塩、こしょう	牛乳	肉もつそ、 牛乳		
13 木	五分つきごはん、味噌汁 (青菜・麩)、かれいと生 揚げの炊き合わせ、切干し 大根のサラダ、果物(バナ ナ)	604.4(522.5) 26.4(23.2) 15.8(15.1) 1.6(1.4)	米、○米粉、○きび砂 糖、きび砂糖、○油、ご ま、白玉粒、ごま油	○牛乳、かれい、厚揚げ 、みそ、竹輪、煮干 し、◎牛乳、かれい	バナナ、にんじん、小松 菜、きゅうり、もやし、 切干大根、さやいんげ ん、わかめ、しょうが	しょうゆ、酢、みりん、 ○食塩	牛乳	ココア蒸し パン、牛乳		
14 金	五分つきごはん、みそ汁 (かぶ)、ポテト入りオム レツ、モロヘイヤお浸し、 果物(オレンジ)	505.3(435.0) 20.3(18.2) 16.8(15.8) 1.5(1.2)	米、○米粉、じゃがい も、○きび砂糖、○油	○牛乳、卵、牛乳、み そ、ベーコン、○きな 粉、バター、煮干し、か つお節、◎牛乳	オレンジ、かぶ、モロヘ イヤ、○かぼちゃ、もや し、ピーマン、にんじ ん、かぶ	ケチャップ、しょうゆ、 食塩、こしょう	牛乳	かぼちゃも ち、牛乳		
15 土	かしわ飯、肉団子と白菜の スープ、磯あえ、果物(バ ナナ)	555.1(483.1) 21.1(19.0) 20.2(18.6) 1.9(1.6)	米、片栗粉、春雨、きび 砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉、鶏肉、豆 腐、◎牛乳	バナナ、ほうれん草、白 菜、にんじん、もやし、 ごぼう、しょうが、の り、椎茸	だし汁、しょうゆ、みり ん、食塩、山椒	牛乳	クッキー、 牛乳		
17 月	わかめごはん、味噌汁(青 菜・えのき)、スクラン ブルエッグ、レバーのかりん 揚げ、トマト添え、果物 (バナナ)	576.8(507.9) 25.2(23.5) 17.6(16.7) 2.0(1.6)	米、○白玉粉、○上新 粉、○蜂蜜、片栗粉、き び砂糖、油、○ごま	○牛乳、卵、豚レバー、 ○豆腐、みそ、ベーコ ン、バター、煮干し、◎ 牛乳	バナナ、トマト、小松 菜、玉ねぎ、えのき茸、 にんじん、グリーンピ ース、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、 ○しょうゆ、みりん、食 塩、こしょう	牛乳	とうふ団子 (ごまだ れ)、牛乳		
18 火	ひとかわずし、鶏のごま味 噌焼き、ほうれん草のおひ だし(かまぼこ)、果物 (小玉すいか)	523.8(467.1) 24.0(22.8) 12.0(12.4) 1.9(1.6)	米、○米、きび砂糖、ご ま	○牛乳、鶏肉、卵、かま ぼこ、ちりめんじゃこ、 みそ、◎牛乳	小玉すいか、ほうれん草、もやし、た けのこ、○にんじん、にんじん、栗、 さやえんどう、椎茸、○昆布、しょう が、かんぴょう、しょうが、昆布、の り	酢、しょうゆ、みりん、 食塩	牛乳	夕焼けおに ぎり、牛乳	ゆり組 誕生会	
19 水	五分つきごはん、かき玉汁 (五目)、さけの塩こうじ やき、もずくと夏野菜の しゃきしゃきサラダ、杏仁 フルーツ	523.5(457.8) 25.8(22.7) 12.2(12.2) 1.7(1.4)	○さつまいも、米、塩こ うじ、ごま、片栗粉、き び砂糖、ごま油	○牛乳、さけ、卵、かま ぼこ、◎牛乳、鮭	みかん缶、にんじん、バ ナナ、モロヘイヤ、いち ご、チンゲン菜、玉ね ぎ、もずく、豆腐、えん どう、きゅうり、わかめ	だし汁、しょうゆ、みり ん、酢、食塩	牛乳	冷やしやき いも、牛乳	さくら組 誕生会	
20 木	パンズパン、ラタトゥイユ チキンとニョッキ、牛乳、 果物(バナナ)	571.5(546.0) 27.8(27.5) 21.2(20.9) 1.6(1.6)	パン、じゃがいも、○き び砂糖、米粉、オリーブ 油、きび砂糖	○牛乳、牛乳、鶏肉、○ 卵、ベーコン、みそ、◎ 牛乳	バナナ、トマト、なす、 ズッキーニ、玉ねぎ、に んじん、ピーマン、ニ ンニク	ケチャップ、食塩、こ しょう	牛乳	プリン、牛 乳		
21 金	五分つきごはん、味噌汁 (キャベツ・えのき)、炒 り鶏、おかかあえ、果物 (メロン)	472.4(416.9) 22.9(20.5) 10.7(11.0) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、○白玉 粉、○上新粉、きび砂糖	○牛乳、鶏肉、○豆腐、 みそ、煮干し、かつお 節、◎牛乳	メロン、ほうれん草、○バナナ、キャ ベツ、○みかん缶、こんにゃく、○い ちご、ごぼう、にんじん、もやし、た けのこ、えのき茸、椎茸	しょうゆ	牛乳	フルーツ白 玉、牛乳		
22 土	ごはん、おくらと春雨の スープ、根菜入り和風ハン バーグ、かぶときゅうりの サラダ、果物(バナナ)	550.3(476.1) 20.7(18.5) 18.6(17.3) 1.6(1.3)	米、パン粉、春雨、きび 砂糖、片栗粉、米粉	○牛乳、ひき肉、豆腐、 みそ、◎牛乳	バナナ、かぶ、きゅう り、玉ねぎ、れんこん、 ごぼう、ねぎ、おくら、 椎茸、にんじん、えん どう	だし汁、しょうゆ、みり ん、食塩、鶏ガラだし、 オイスターソース	牛乳	クッキー、 牛乳		
24 月	マーボー丼、アスパラサラ ダ、小女子と打ち豆の炒り 煮、果物(小玉すいか)	559.8(502.3) 25.9(23.8) 19.0(17.7) 1.5(1.4)	米、麦、マヨドレ、きび 砂糖、片栗粉、油、ごま 油	○牛乳、◎牛乳、○ヨー グルト、豆腐、豚肉、打 ち豆、ハム、小女子、み そ	小玉すいか、グリーンア スパラ、豆腐、にんじ ん、○いちご、ねぎ、と うもろこし、ニンニク、 しょうが、椎茸	しょうゆ	牛乳	ヨーグル ト、牛乳		
25 火	五分つきごはん、肉じゃ が、厚焼き卵、トマトプ ロッキー添え、果物(バ ナナ)	590.8(513.0) 22.9(20.5) 16.1(15.4) 1.5(1.3)	じゃがいも、米、○小麦 粉、きび砂糖、油	○牛乳、卵、牛肉、○ 栗、◎牛乳	バナナ、玉ねぎ、トマ ト、フロッキー、にん じん、しらたき、さやい んげん	だし汁、しょうゆ、みり ん、食塩	牛乳	甘酒蒸しバ ン、牛乳		
26 水	鶏飯(けいはん)、はるさ めサラダ、果物(小玉すい か)	515.6(461.5) 23.4(21.5) 16.3(16.3) 2.0(1.8)	米、春雨、きび砂糖、ご ま油	○牛乳、鶏肉、卵、ハ ム、◎牛乳	小玉すいか、○とうもろ こし、ほうれん草、たく あん、にんじん、玉ね ぎ、椎茸、ねぎ、しょう が、のり	しょうゆ、酢、みりん、 食塩、○食塩	牛乳	ゆでとうも ろこし、 チーズ、牛 乳		
27 木	パパカレー、果物(メロ ン)	625.1(539.1) 19.8(18.0) 22.1(20.1) 1.9(1.6)	米、じゃがいも、○米、 ○きび砂糖、油	○牛乳、牛肉、○納豆、 ◎牛乳	メロン、玉ねぎ、にんじ ん、○のり、ニンニク、 しょうが	○酢、○しょうゆ、○食 塩	牛乳	納豆巻き、 牛乳		
28 金	ごはん、味噌汁(大根・油 揚げ)、とんてき、ほうれ ん草の白和え、果物(バナ ナ)	489.5(430.6) 22.1(19.8) 18.6(17.3) 1.1(0.9)	米、ごま、きび砂糖、小 麦粉○きび砂糖、○小麦 粉、○片栗粉、○白玉粉	○牛乳、豚肉、豆腐、み そ、油揚げ、煮干し、豚 肉、◎牛乳、○小豆	バナナ、大根、ほうれん 草、つきこんにゃく、に んじん、ニンニク	しょうゆ、ソース、だし 汁、酢、ケチャップ、食 塩、こしょう	牛乳	水無月、牛 乳		
29 土	ごはん、豚汁、おくら納 豆、ちくわ磯辺揚げ、果物 (オレンジ)	549.5(500.6) 26.1(24.2) 16.8(17.3) 1.7(1.4)	米、じゃがいも、小麦 粉、油	○牛乳、納豆、竹輪、豚 肉、豆腐、みそ、かつお 節、◎牛乳	オレンジ、大根、おくら、 にんじん、こんにゃ く、ごぼう、ねぎ、青の り	しょうゆ	牛乳	せんべい、 牛乳		
1日の摂取目標量		1275(925) 49(37) 36(26) 3.5(3.0)	給食とおやつを食べた場合、3～5歳児では1日の栄養量の45%を園でとるようになります。0～2歳児(3歳未満児)では1日の栄養量の50%を園でとるようになります。10時おやつは1,2歳児クラスが牛乳で、0歳児クラスはせんべい類と麦茶です。内容は変更になる場合がございます。				ニギローの日。4歳児クラス以上の子どもたちがラップでごはんをおにぎりにして食べる日です→			
		絵本給食の日。子どもたちからリクエストのあった絵本の中の食べ物を給食で作ります→								