



# 6月給食予定献立表



2021年(令和3年)  
銅路市こども育成課

日	曜	1歳~5歳児共通献立				1・2歳児追加分		3歳以上 児の望ま しい主食	
		汁もの	主菜	副食	おやつ	主食	おやつ		
1	火	カブのスープ	豚肉のケチャップ焼	ほうれん草のごま和え ちらしバゲティ(付合せ)	オレンジ	牛乳 ★焼き芋	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
2	水	大根のみそ汁	キャベツメンチカツ	スティックきゅうり 春雨の炒め煮	イチゴ	牛乳 ミニパン	ふりかけ ごはん	牛乳 リンゴ	ごはん
3	木	豚汁	鮭の照り焼きソース	トマト ひじきのマリネ	パイナップル	ヤクルト400LT おかし	ごはん	お茶 バナナ	ごはん
4	金	チンタンスープ	肉じゃが	卵サラダ ブロッコリーしょうが和え	リンゴ	牛乳 ★小豆蒸しパン	小松菜しらす ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
5	土	チキンカレー	気になる野菜ジュース(白ブドウ&ほうれん草)		バナナ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 リンゴ	○ ごはん
7	月	白菜のみそ汁	五目焼	ほうれん草と人参の磯和え トマト	パイナップル	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
8	火	ポテトスープ	タラのフライ タルタルソース	蒟蒻の炒め煮 胡瓜の酢の物	キウイフルーツ	★ココアプリン クラッカー	なめ茸 ごはん	お茶 オレンジ	ごはん
9	水	ラーメン汁	麻婆豆腐	アスパラのごま和え	バナナ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 リンゴ	ごはん
10	木	にらと 卵のみそ汁	おからハンバーグ	コーン炒め マゼドアンサラダ	オレンジ	ヤクルト400LT おかし	枝豆 ごはん	お茶 バナナ	ごはん
11	金	つくね団子汁	豚肉の カレーパン粉焼き	ほうれん草ともやしのしょう油フレンチ 炒り卵	リンゴ	牛乳 ★ホットケーキ	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
12	土	卵とじうどん	プリン	バナナ		牛乳 おかし	うどん	牛乳 リンゴ	おにぎり
14	月	夏野菜カレー	大根の華風サラダ	チーズ	リンゴ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
15	火	えのきのみそ汁	酢豚	ほうれん草の菜の花和え 煮豆	バナナ	牛乳 ★きなこラスク	塩昆布 ごはん	牛乳 リンゴ	ごはん
16	水	人参と 小松菜のみそ汁	さんまの甘露煮	さつま芋のレモン煮 中華風サラダ	メロン	牛乳 ★かぼちゃクッキー	ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
誕生会	17	ワカメスープ	ザンギ			牛乳		牛乳	◎
木	17	ビビンバ丼	ポテトサラダ	トマト	青リンゴゼリー	おかし	ビビンバ丼	リンゴ	いりません
18	金	チンゲン菜の クリームスープ	ごまつくね	パプリカときゅうりのマリネ 切干大根の和え炒め煮	バナナ	★フルーツヨーグルト クラッカー	ごはん	お茶 オレンジ	ごはん
19	土	五目焼きそば	気になる野菜ジュース(アップル&キャロット)		リンゴ	牛乳 おかし	焼きそば	牛乳 バナナ	おにぎり
21	月	豆苗と麩のみそ汁	タンドリーチキン	トマト ひじきの煮物	ブドウ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 リンゴ	ごはん
22	火	春雨スープ	豆腐グラタン	枝豆 大根きんぴら	オレンジ	牛乳 ★みたらし団子	わかめ ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
23	水	キャベツと 油揚げの味噌汁	阿寒ポークの おろしソース	かぼちゃの甘煮 小松菜の納豆和え	リンゴ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
24	木	玉ねぎと 麩のみそ汁	大豆のかき揚げ	パプリカとイワシ缶の卵和え じゃが芋のミルク煮	キウイフルーツ	牛乳 ★マシュマロサンド	ごま ごはん	牛乳 リンゴ	ごはん
25	金	卵スープ	鮭のサクサクソテー	昆布とごぼうのきんぴら ブロッコリー	パイナップル	ヤクルト37(ストベリー) おかし	ごはん	お茶 バナナ	ごはん
26	土	五目うどん	ヤクルト元気ヨーグルト		バナナ	牛乳 おかし	うどん	牛乳 リンゴ	おにぎり
28	月	白菜のみそ汁	照り焼きのリチキン	小松菜のなめ茸和え トマト入りたたききゅうり	パイナップル	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 オレンジ	ごはん
29	火	もやしのみそ汁	燻魚(シュンユイ)	キャベツのおかか和え さつま芋のひじき煮	メロン	牛乳 ★金時豆のブラウニー	菜の花 ごはん	牛乳 バナナ	ごはん
30	水	きのこ汁	豚肉と白菜の 味噌マヨ炒め	かぼちゃとコーンのクリーム和え ブロッコリーのおかか和え	バナナ	牛乳 おかし	ごはん	牛乳 リンゴ	ごはん

- ◎ 3歳以上児は家庭からご飯かパン(菓子パンでないもの)を持たせてください。○印の時はごはんの方がよいです。
- ◎ ★印のおやつは保育園で作ったものです。
- ◎ フルーツは、入荷状況によって変更があります。

【6月栄養価】	熱量	たんぱく質	脂質	食塩相当量
◎ 1~2歳児	498kcal	18.6g	16.1g	1.4g
◎ 3~5歳児	431kcal	19.5g	18.3g	1.5g