

6月の献立表

なかよし給食センター
豊後県宇佐市見城493-2
TEL: (098) 851-7944
FAX: (098) 851-7945

令和6年 6月(満洲市認可外保育園)

	献立名	食品名		
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える
6月1日(土) (うちなーメニュー)	とーふチャンプルー ブロッコリーとささみのマヨサラダ グルクン天ぷら 卵とほうれん草のお味噌汁 白米 果物	ドレッシング(ゴマ) 小麦粉 米	豚肉、豆腐(大豆) 鶏ささみ、チーズ(乳) グルクン(魚)、卵 卵、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ ブロッコリー、人参、コーン、ひじき ほうれん草、玉ねぎ、人参、白菜
6月3日(月)	デミハンバーグ サラスパ ブロッコリーと卵炒め トマトとわかめスープ 雑穀米 果物(オレンジ)	小麦粉(乳) 麵(小麦粉)、マヨネーズ(卵) ごま 米、麦、きび、黒米	牛・豚 ハム(乳) 卵、ツナ(魚)	玉ねぎ、しめじ、パセリ ほうれん草、人参、玉ねぎ、コーン ブロッコリー、人参、玉ねぎ、えのき 白菜、わかめ、人参、玉ねぎ、トマト、しめじ
6月4日(火)	チンジャオロース 油淋鶏 中華イカのサラダ ほうれん草のコンソメスープ きびご飯 果物	片栗粉、じゃがいも マヨネーズ(卵) ゴマ 米、きび	豚肉 鶏肉 イカ(乳) 鶏肉、卵	玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、人参、ヤングコーン 白ネギ 大根、きゅうり、昆布 ほうれん草、人参
6月5日(水)	豚肉と根菜の味噌炒め ねばねばサラダ 冬瓜のそぼろあんかけ ちくわとわかめのお吸い物 白米 チーズ	さつまいも、じゃが芋 片栗粉 麵(小麦粉) 米	豚肉、味噌(大豆) 花かつお(魚) 鶏ミンチ ちくわ(魚・卵)、豆腐(大豆)	玉ねぎ、人参、ごぼう、インゲン オクラ、きゅうり、なめこ、もずく 冬瓜、万能ねぎ わかめ、玉ねぎ、万能ねぎ
6月6日(木)	魚と野菜のトマトみそ煮 ほうれん草の白和え かぼちゃコロッケ 豚汁 ひじきご飯 果物(オレンジ)	片栗粉 ゴマ(乳) 小麦粉、パン粉 じゃが芋 米、ゴマ	白身魚(魚)味噌(大豆) 豆腐(大豆) ミンチ(乳・卵) 豚肉、味噌(大豆)	インゲン、しめじ、えのき、玉ねぎ、トマト 人参、ほうれん草、ひじき かぼちゃ、玉ねぎ 大根、人参、こんにゃく、しめじ、ごぼう、万能ねぎ ひじき
6月7日(金) (うちなーメニュー)	うちなー風ちゃんぽん かぼちゃサラダ だし巻き卵 なめこのお味噌汁 白米 果物	マヨネーズ(卵) 米	豚肉、ポーク(乳)、卵 ハム(乳) 卵 豆腐、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、ハンダマ かぼちゃ、ほうれん草、玉ねぎ、コーン わかめ、なめこ、万能ねぎ
6月8日(土)	和風ポトフ ひじきとおくらの和風マヨ和え メンチカツ 冬瓜のお味噌汁 白米 果物(オレンジ)	じゃが芋 マヨネーズ(卵) 小麦粉、パン粉 米	ソーセージ(乳) 牛肉(乳) 油揚げ、味噌(大豆)	玉ねぎ、キャベツ、人参、しめじ、大根、万能ねぎ ひじき、オクラ、玉ねぎ、コーン 玉ねぎ 冬瓜、わかめ、人参
6月10日(月)	豚肉とブロッコリーのトマト煮 スマイルポテト ツナと茄子のショートパスタ コーンスープ 白米 果物	じゃがいも じゃがいも パスタ(小麦粉) 片栗粉 米	豚肉 ツナ(魚)、チーズ(乳)	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、トマト、えのき、白菜、パジル 玉ねぎ、ブロッコリー、(パプリカ・ズッキーニ・なす) 玉ねぎ、コーン、パセリ
6月11日(火)	ミートスパゲッティ ブロッコリーのサラダ 鶏のから揚げ オニオンスープ 麵 ゼリー	片栗粉 片栗粉 麵(小麦粉)	合い挽きミンチ ツナ(魚)、チーズ(乳) 鶏肉 ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、人参、パセリ ブロッコリー、人参、コーン 玉ねぎ、パセリ、白菜、しめじ
6月12日(水)	ホイコーロー マカロニサラダ ソーセージとほうれん草の卵炒め 中華スープ 麦ご飯 チーズ	片栗粉 マカロニ、マヨネーズ(卵) 片栗粉 米、麦	豚肉、味噌(大豆) ハム(乳) 卵、ソーセージ(乳) 卵	キャベツ、人参、ピーマン、玉ねぎ、パプリカ 玉ねぎ、人参、きゅうり、コーン ほうれん草、玉ねぎ、しめじ 白菜、玉ねぎ、コーン
6月13日(木) (うちなーメニュー)	ふーチキナーチャンプルー わかめときゅうりのツナ和え ちくわの磯辺揚げ アーサのお味噌汁 白米 果物(オレンジ)	麵(小麦粉) ごま 小麦粉 米	豚肉、卵 ツナ(魚) ちくわ(魚・卵) 豆腐、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、キャベツ、チキナー わかめ、モーイ、きゅうり 青のり アーサ、えのき、万能ねぎ
6月14日(金)	五目きんぴら チキンナゲット ひじきと高野豆腐の煮物 卵とニラのお味噌汁 きびご飯 果物	すりごま 米、きび	豚肉、ちくわ(卵・魚) 鶏肉(乳・卵) 高野豆腐(大豆) 卵、味噌(大豆)	ごぼう、人参、こんにゃく、ほうれん草、玉ねぎ ひじき、人参、インゲン 白菜、ニラ、えのき
6月15日(土)	鮭のちゃんちゃん焼き オクラの胡麻和え 牛肉コロッケ お味噌汁 白米 果物(オレンジ)	ごま(乳) じゃが芋、小麦粉、パン粉 米	鮭(魚)、味噌(大豆) 牛肉(乳・卵) 味噌(大豆)	キャベツ、玉ねぎ、しめじ、えのき、インゲン おくら、きゅうり、ほうれん草 玉ねぎ わかめ、人参、玉ねぎ、白菜

6月の献立表

なかよし給食センター
豊見城字豊見城493-2
TEL: (098) 851-7944
FAX: (098) 851-7945

令和6年 6月(沖縄市認可外保育園)

	献立名	食品名			
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える	
6月17日(月)	マーボー豆腐 春雨サラダ 蒸しきょうざ 卵の中華スープ 雑穀米 果物	片栗粉 白ごま、春雨 小麦粉 ごま、片栗粉 米、麦、きび、黒米	豆腐(大豆)、豚ミンチ ハム(乳) 豚ミンチ 卵	玉ねぎ、人参、ニラ、椎茸 人参、コーン、きゅうり (キャベツ・ニラ) 白菜、人参、えのき、コーン	
6月18日(火)	夏野菜カレー ブロッコリーサラダ 一口とんかつ オニオンスープ 麦ご飯 果物(オレンジ)	小麦粉(乳)、じゃが芋 ゴマ、ドレッシング(乳・卵) 小麦粉、パン粉 米、麦	豚肉 ツナ(魚)、チーズ(乳) 豚肉(乳・卵) ベーコン(乳・卵)	人参、玉ねぎ、ゴーヤー、茄子、パプリカ、ズッキーニ ブロッコリー、人参、コーン 玉ねぎ、パセリ	
6月19日(水)	鶏肉と茄子の味噌炒め ひじきのサラダ 魚肉ソーセージの卵とじ 大根とえのきのお味噌汁 白米 いわしっ子	マヨネーズ(卵) 米	鶏肉、味噌(大豆) ツナ(魚) 魚肉ソーセージ(魚)、卵 ちくわ(魚・卵)、味噌(大豆)	なす、玉ねぎ、人参、ピーマン、パプリカ ひじき、人参、コーン、枝豆 玉ねぎ、人参、ニラ 大根、えのき、万能ねぎ	
6月20日(木)	肉じゃが ほうれん草の胡麻和え 納豆 わかめと卵のお味噌汁 白米 果物	じゃが芋 ごま(乳) 米	豚肉 豆(大豆) 卵、豆腐、味噌(大豆)	人参、玉ねぎ、こんにゃく、インゲン ほうれん草、人参、オクラ 玉ねぎ、わかめ、人参	
6月21日(金) (うちなメニュー)	カラフルもずく煮 マグロメンチカツ かぼちゃサラダ イナムドッチ きびご飯 果物(オレンジ)	片栗粉 小麦粉、パン粉 マヨネーズ(卵) 米、きび	鶏ミンチ マグロ(魚・乳・卵) ハム(乳)、大豆水煮 豚肉、かまぼこ(魚・卵)味噌(大豆)	もずく、玉ねぎ、人参、パプリカ、ピーマン、コーン かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ 大根、人参、こんにゃく、椎茸、万能ねぎ	
6月22日(土)	ポークチャップ じゃがべー ブロッコリーサラダ コンソメスープ 白米 果物	じゃが芋 ドレッシング(乳・卵) 米	豚肉 ベーコン(乳・卵) ツナ(魚) 卵	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、カットトマト 玉ねぎ、人参、パプリカ、パセリ ブロッコリー、人参、コーン、ひじき えのき、人参、キャベツ、ほうれん草	
6月24日(月)	ハンバーグ(オニオンソース) ちくわサラダ 人参しりしり ほうれん草のお味噌汁 きびご飯 果物(オレンジ)	ごま 米、きび	牛・豚(乳) ちくわ(魚・卵) 卵、ツナ(魚) 油揚げ(大豆)味噌(大豆)	玉ねぎ キャベツ、人参、コーン、枝豆、ひじき 人参、ニラ ほうれん草、玉ねぎ、えのき	
6月25日(火) (うちなメニュー)	ゴーヤーチャンブルー サーモンフライ 大根と中華イカの和え物 もずくのお味噌汁 白米 果物	小麦粉、パン粉 ゴマ 麩(小麦) 米	豚肉、卵、ツナ(魚)豆腐(大豆) サーモン(魚・乳・卵) イカ(乳) 豆腐(大豆)、味噌(大豆)	ゴーヤー、人参、玉ねぎ 大根、きゅうり もずく、玉ねぎ、人参、万能ねぎ	
6月26日(水)	豚肉と野菜のチャプチェ インディアンサラダ 豆腐とエビの中華煮 わかめと卵スープ 白米 いわしっ子	春雨、ごま じゃがいも 片栗粉 ごま 米	豚肉 ちくわ(魚・卵)、大豆水煮(大豆) エビ、豆腐(大豆) 卵	キャベツ、人参、玉ねぎ、椎茸、ニラ キャベツ、ごぼう、人参、きゅうり 枝豆、白菜 わかめ、人参、玉ねぎ、白菜	
6月27日(木)	ハヤシライス プチオムレツ コールスロー ミネストローネ 雑穀米 果物(オレンジ)	小麦粉(乳) ドレッシング(乳・卵) じゃがいも 米、麦、きび、黒米	牛肉 卵 ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、人参、えのき、しめじ、グリーンピース (人参・グリーンピース) キャベツ、人参、コーン、ブロッコリー キャベツ、人参、玉ねぎ、パセリ、セロリ	
6月28日(金)	鶏そぼろ ポテトサラダ クーフイリチー 白菜のお味噌汁 麦ご飯 チーズ	マヨネーズ(卵)、じゃが芋 米、麦	鶏ミンチ、卵 ハム(乳・卵) 豚肉 味噌、高野豆腐(大豆・魚)	玉ねぎ、人参、コーン、ほうれん草 人参、ブロッコリー、コーン 昆布、人参、切干大根、大根、こんにゃく、ねぎ 玉ねぎ、えのき、白菜	
6月29日(土)	筑前煮 かぼちゃサラダ ちくわの磯辺揚げ ほうれん草のお味噌汁 白米 果物	じゃがいも マヨネーズ(卵) 小麦粉 米	鶏肉 ハム(乳)、大豆水煮 ちくわ(卵、魚) 味噌、油揚げ(大豆)	冬瓜、大根、人参、ごぼう、ネギ かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ 青のり ほうれん草、玉ねぎ、人参、しめじ	
※天候または仕入れ事情等により、食材またはメニューが変更することがあります。予めご了承ください。					
	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	食塩相当量g
給与栄養目標量	580	20	16~19	200	1.9
平均給与栄養量	605	22.9	19	222	1.9