

2024ねん ようちえん 6月のこんだて


四季亭

関東部ケーターリング(株)
関東部給食センター(株)

Tel 048-931-9195
Tel 04-7144-4171

日	曜日	主食	おかず	(アレルギー)	赤のしょくひん ちやうどやむねになる	黄のしょくひん はだらくちからになる	緑のしょくひん からだのちやうどしをとのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
3	月	しょうゆなめしゆりかけごはん (小麦・大豆・ごま)	ソースおのみやき ホイコーロ タココウインナー やさいコンソメに りんごシロップかけ	(小麦・卵・大豆・鶏・豚・牛) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏・豚) (りんご)	ぶたにく みそ タココウインナー わかめ	おこのみやき ごま さとう ごまあぶら さとう あぶら	キャベツ ピーマン しょうが にんにく スパッペンとうろ だいこんほ	413	9.6	1.5
4	火	あおなおいぎり いなりまし (小麦・大豆) ★歯と口の健康習慣デーの日	かまがみだめ あびきようざ いろどりひじきに オレンジ	(小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (小麦・大豆・豚) (小麦・大豆) (オレンジ)	ぶたにく あびきようざ ひじき あぶらあげ	ごまあぶら あぶら コーン さとう こめ	レンコン キャベツ ごぼう にんにく チンゲンサイ えだまめ	379	10.2	1.5
5	水	ごはん	ハヤシライス カラフルボーボー豆腐 ポークウインナー ミニゼリー(りんご)	(小麦・乳・大豆・鶏・豚・牛) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (小麦・大豆・鶏・豚) (りんご)	とりにく なまクリーム 豆腐 ぶたにく ポークウインナー	じゃがいも ごまあぶら ハヤシルフ マーガリン ミニゼリー さとう あぶら	たまねぎ にんにく マッシュルーム しょうが トマト	390	8.6	1.2
6	木	うめふりかけごはん (小麦・乳・大豆・ごま)	とりからあげ ぶたにくのこみだめ ブロッコリースープに かぼちゃのラタトゥイユ もちろっポプかけ	(小麦・大豆・鶏) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏・豚) (もも)	とりからあげ ぶたにく ソーセージ のり	さとう ごま あぶら コーン オリブオイル ごま	ほくさい たまねぎ ピーマン にんにく なげねぎ しょうが にんにく もも	409	10.5	1.5
7	金	わかめえだまめふりかけごはん (大豆・ごま)	マーマレードソースハンバーグ キャベツナスパグティ ちくわに あつあけのすとりあう みかんシロップかけ	(小麦・大豆・オレンジ・鶏・牛) (小麦・大豆) (小麦・大豆) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま)	ハンバーグ わかめ ちくわ あつあけ とりにく	あぶら ごまあぶら ごま マーマレードジャム ごま スパグティ オリブオイル	キャベツ みかん えだまめ チンゲンサイ にんにく ピーマン	424	11.5	1.6
10	月	さけなめしゆりかけごはん (ごま・さけ)	ハムカツ はるまきのごくういだめ コウシゅうまい ほくさいのまぼろしに パイナップルシロップかけ	(小麦・乳・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏・ごま) (小麦・豚・卵・かぼ・大豆・鶏・豚・ごま・セサチン) (小麦・大豆)	ハムカツ さけ とりにく おそ コウシゅうまい あぶらあげ	あぶら ごま はるまき さとう ごまあぶら ごま	にんにく しいたけ だいこんほ しいたけ にんにく	402	8.8	1.0
11	火	うめおかふりかけごはん (小麦・乳・大豆)	カレーのてりやき ぶたにくのめりだめ おからポテト さつまあげちゅうかに りんごゼリー	(小麦・大豆) (小麦・大豆・豚) (大豆) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (りんご)	カレー ぶたにく さつまあげ	さとう りんごゼリー ごま あぶら おからポテト コーン ごまあぶら	しょうが キャベツ にんにく ピーマン コーン スパッペンとうろ	399	11.6	1.2
12	水	わかめふりかけごはん	コーングラタン カレーポテト プチハンバーグ(トマト) かぼちゃのラタトゥイユ もちろっポプかけ	(小麦・乳・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・乳・大豆・鶏・豚・りんご) (小麦・乳・大豆・鶏・ごま・りんご) (もも)	ソーセージ プチハンバーグ とりにく わかめ	りんご ごま じゃがいも ごま あぶら バターソース さとう	にんにく ごま グリーンピース たまねぎ ピーマン しょうが	370	9.2	1.2
13	木	のりごまふりかけごはん (乳・大豆・ごま)	はるまき にんにくのだ えだまめコーンソー みかんゼリー	(小麦・大豆・鶏) (小麦・大豆) (小麦・大豆・鶏・豚)	とりにく おそ にんにく のり	あぶら ごま コーン さとう みかんゼリー ごま	たまねぎ にんにく ピーマン しょうが	365	10.2	1.4
14	金	さけふりかけごはん (小麦・乳・大豆・さけ)	タンダーリーチキンあう ジャージャー豆腐あう かにぶらあさつまあげに オクラのにびだし りんごシロップかけ	(小麦・大豆・鶏) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (小麦・卵・かに・大豆) (小麦・大豆) (りんご)	とりにく とうろ ぶたにく おそ かにぶらあさつまあげ	さとう あぶら ごま あぶら ごま	たまねぎ チンゲンサイ ピーマン しょうが りんご きりぼしだいこん	421	14.5	1.7
17	月	あかふりかけごはん (小麦・大豆)	あまふりかけハンバーグ ちんちん豆腐のういだめ はるまき なすのチリソースに みかんシロップかけ	(小麦・大豆・鶏・牛) (小麦・大豆・豚) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏・豚)	ハンバーグ かつおぶし ぶたにく おそ あぶら ごま	さとう コーン あぶら ごま	たまねぎ ほくさい にんにく しょうが なす	391	10.1	1.2
18	火	ごはん	ポパイカレー だいこんちくわに ひとくちイカフライ ミニゼリー(ぶどう)	(小麦・乳・大豆・鶏・豚・りんご・バナナ) (小麦・大豆) (小麦・大豆・いか) (ぶどう)	なまクリーム とりにく ちくわ ひとくちイカフライ	じゃがいも ミニゼリー カレールフ マーガリン あぶら さとう	たまねぎ だいこん ほうれんそう にんにく しょうが スパッペンとうろ	391	8.4	1.2
19	水	いちごジャムサンド (小麦・乳・大豆)	にくじゃがコロッケ あさりレモンしらすパグティ クッキーのしおこしに なすゼリー にゅうさんせんいんりょう	(小麦・大豆・牛) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (乳)	ぶたにく タココウインナー とりにく にゅうさんせんいんりょう	にくじゃがコロッケ あぶら タココウインナー スパグティ さとう ごまあぶら いちごジャムサンド	たまねぎ キャベツ にんにく スパッペンとうろ ほくさい しょうが	394	7.6	1.5
20	木	さけなめしゆりかけごはん (ごま・さけ)	メンチカツ あつあけのちゅうかいだめ あつあけたまご ほくさいとキノコのポン酢に オレンジ	(小麦・大豆・鶏・牛) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (小麦・卵・大豆) (小麦・大豆) (オレンジ)	メンチカツ あつあけ さとう あつあけたまご さけ	あぶら ごまあぶら さとう ごま ごま	たまねぎ にんにく ピーマン ほくさい えのき	398	9.8	1.0
21	金	うめふりかけごはん (小麦・乳・大豆・ごま) ★歯と口の健康習慣デーの日	ぶたにくとコーンのカレーチャップ にくしゅうまい ココロさんびら りんごゼリー	(小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (小麦・大豆・ごま) (りんご)	ぶたにく にくしゅうまい のり	コーン りんごゼリー オリブオイル ごま あぶら ごま ごまあぶら	にんにく しめじ いんげん たまねぎ トマト	432	9.8	1.1
24	月	あおなふりかけごはん	とりのおいさきようきあう あうポークカレー ミニハムステーキ きりぼしだいこんだめ みかんゼリー	(小麦・大豆・鶏) (小麦・大豆・豚) (大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・ごま・りんご) (みかん)	とりにく おそ ぶたにく ミニハムステーキ	さとう あぶら ごま ミニハムゼリー ごま	しょうが きりぼしだいこん キャベツ ピーマン ズッキーニ なげねぎ トマト にんにく だいこんほ	460	15.9	1.3
25	火	さけふりかけごはん (小麦・乳・大豆・さけ)	マカロニグラタン ブルコキ豆腐はるまき ポークウインナー ごちくちゅうかに パイナップルシロップかけ	(小麦・乳・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま・りんご) (小麦・大豆・鶏・豚) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま)	ぶたにく ポークウインナー さつまあげ	マカロニグラタン ごまあぶら はるまき ごま あぶら	たまねぎ にんにく にんにく チンゲンサイ パイナップル	361	7.0	1.2
26	水	わかめえだまめふりかけごはん (大豆・ごま)	はるまき ぶたにくとさけのしおこしういだめ とうろちくわのつまあげ ツナひじきに りんごシロップかけ	(小麦・乳・大豆・鶏・豚・ごま・セサチン) (小麦・大豆・鶏・豚・ごま) (小麦・大豆) (りんご)	はるまき わかめ とりにく とうろちくわのつまあげ ひじき ツナ	ごまあぶら あぶら さとう ごま ごま	たまねぎ にんにく ほくさい キャベツ しょうが	348	7.0	0.9
27	木	しょうゆなめしゆりかけごはん (小麦・大豆・ごま)	エビカツ あうらスパグティ おさかなとうろだんご とりにくのみそに あんにとろろ	(小麦・えび・大豆・いか) (小麦・乳・大豆) (小麦・卵・大豆・ごま・セサチン) (小麦・大豆・鶏) (乳・大豆)	エビカツ おさかなとうろだんご とりにく みそ わかめ	あぶら ごま スパグティ ごま バターソース さとう あんにとろろ	たまねぎ にんにく しめじ えのき マッシュルーム	465	11.8	1.3
28	金	ごはん	とくなく豆腐ちゅうかいだめ あおなポテトしょうゆに プチハンバーグ(あまず) ミニゼリー(みかん)	(小麦・乳・大豆・鶏・豚・りんご・バナナ) (小麦・乳・大豆・鶏・豚) (小麦・乳・大豆・鶏・豚) (オレンジ)	ぶたにく なまクリーム プチハンバーグ	じゃがいも コーン カレールフ マーガリン あぶら	たまねぎ にんにく しょうが かぼちゃ なす ズッキーニ	360	7.4	1.2

平均値 399 10.0 1.3




6月4日の
かみかみ炒め・ひじき煮
には歯の健康を守り、
よく噛むように考えた
献立になっています！
たくさん噛んで
食べましょう！

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。


6(む)4(し)と読めることから虫歯予防デーとしていたのがはじまりとされています。
虫歯対策にはしっかりと歯磨きはもちろん、規則正しい生活習慣、一口30回目安に噛む、バランスの良い食事をとることが重要です。
下記の栄養素の食べ物を食べると特に歯に良いとされています。健康な歯でおいしく給食を食べましょう！

担当栄養士
村越 順平
橋本 隆
今西亜里加


歯の基礎となる栄養素
たんぱく質



歯の石灰化を助ける
カルシウム・リン



エナメル質の土台となる
ビタミンA



今月の
福智幸徳先生(元)メニュー
6月21日(金)
豚肉とコーンのカレーチャップ
です！

◆お魚のメニューは協力俵は取り除いておりますが、
小骨が残っている場合がありますのでご注意ください。
◆材料入河の場合により献立を変更する場合がございます。