

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7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2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 雑穀ごはん 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 きゅうり、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3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 麦ごはん 果物	片栗粉、じゃがいも ゴマ 米、麦	豚肉 鶏肉 イカ(乳) 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4日(水)	豚肉と根菜の味噌炒め ねばねばサラダ 大根のそぼろあんかけ ちくわとわかめのお吸い物 白米ごはん チーズ	さつま芋、じゃが芋 片栗粉 麩(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 大根、万能ねぎ わかめ、玉ねぎ、万能ねぎ
6月5日(木) (うちなメニュー)	うちな一風ちゃんぽん かぼちゃサラダ だし巻き卵 もずくのお味噌汁 麦ごはん 果物	マヨネーズ(卵) 麩(小麦粉) 米、麦	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、きゅうり、玉ねぎ もずく、玉ねぎ、人参、万能ねぎ
6月6日(金)	夏野菜カレー ブロッコリーサラダ ー口とんかつ オニオンスープ きびごはん 果物(オレンジ)	小麦粉(乳)、じゃが芋 ドレッシング(ごま) 小麦粉、パン粉 米、きび	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7日(土)	和風ポトフ ひじきとおくらのマヨ和え メンチカツ 大根のお味噌汁 白米ごはん 果物(バナナ)	じゃが芋 マヨネーズ(卵)、ごま 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 ひじき、オクラ、玉ねぎ、コーン 玉ねぎ 大根、わかめ、人参
6月9日(月)	マーボー豆腐 春雨サラダ 焼き餃子 卵の中華スープ 雑穀ごはん 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) 鶏ミンチ 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10日(火)	ミートスパゲッティ ひじきのツナサラダ スマイルポテト わかめスープ 麵 ヨーグルト	片栗粉 マヨネーズ(卵)、ごま じゃが芋 麵(小麦粉)	合い挽きミンチ ツナ(魚) 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、ひじき 玉ねぎ、えのき、わかめ
6月11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 コーンスープ 麦ごはん いわしっ子	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)	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、人参 玉ねぎ、コーン
6月12日(木)	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 きびごはん 果物(オレンジ)	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13日(金) (うちなメニュー)	ひ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 豆腐のお味噌汁 白米ごはん 果物	麩(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、大根、きゅうり、人参 青のり ほうれん草、えのき
6月14日(土)	鮭のちゃんちゃん焼き オクラの胡麻和え 肉団子 お味噌汁 白米ごはん 果物(オレンジ)	ごま(乳) 米	鮭(魚)、味噌(大豆)、油揚げ(大豆) 鶏肉(乳・卵) 味噌(大豆)、豆腐(大豆)	キャベツ、玉ねぎ、しめじ、えのき、インゲン おくら、人参、ほうれん草 玉ねぎ 人参、玉ねぎ、白菜
6月16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 きびごはん 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月の献立表

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

令和7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(火)	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	片栗粉 ごま(乳) 小麦粉、パン粉、じゃがいも じゃが芋 米、ごま	白身魚(魚)味噌(大豆) 豆腐(大豆) 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18日(水)	クリームシチュー メンチカツ シーザーサラダ パン 果物(バナナ)	小麦粉(乳)、じゃがいも 小麦粉、パン粉 ドレッシング(卵・乳) パン(小麦粉・大豆)	鶏肉、スキムミルク 牛肉(乳) ベーコン(卵・乳)	人参、ブロッコリー、しめじ、玉ねぎ、白菜 玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参、コーン
6月19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 白米ごはん 果物(オレンジ)	じゃが芋 ごま(乳) 米	豚肉 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20日(金) (うちなメニュー)	カラフルもずく煮 かぼちゃサラダ チキンチーズ大葉巻き なめこのお味噌汁 麦ごはん 果物	片栗粉 マヨネーズ(卵) 小麦粉、パン粉 米、麦	鶏ミンチ ハム(乳)、大豆水煮 鶏肉、チーズ(乳・卵) 豆腐、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 大葉 わかめ、なめこ、万能ねぎ
6月21日(土)	ボークチャップ じゃがベー ブロッコリーサラダ コンソメスープ 白米ごはん 果物(オレンジ)	じゃが芋 ドレッシング(乳・卵) 米	豚肉 ベーコン(乳・卵) 鶏ささみ 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23日(月) (郷土の日)	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 コンソメスープ 白米ごはん 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、しめじ 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24日(火) (うちなメニュー)	ゴーヤーチャンプルー サーモンフライ 大根と中華イカの和え物 イナムドッチ 麦ごはん 果物(オレンジ)	小麦粉、パン粉 ゴマ 米、麦	豚肉、卵、豆腐(大豆) サーモン(魚・乳・卵) イカ(乳) 豚肉、かまぼこ(魚・卵)味噌(大豆)	ゴーヤー、人参、玉ねぎ 大根、きゅうり、昆布 大根、人参、こんにゃく、椎茸、万能ねぎ
6月25日(水)	豚肉と野菜のチャブチェ 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 きびごはん チーズ	春雨、ごま じゃがいも 片栗粉 ごま 米、きび	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26日(木)	ハヤシライス コールスロー オムレツ ミネストローネ 雑穀ごはん 果物	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、枝豆 キャベツ、人参、コーン、きゅうり キャベツ、人参、玉ねぎ、パセリ、セロリ、トマト
6月27日(金)	鶏そぼろ ポテトサラダ クープイリチー 白菜のお味噌汁 麦ごはん いわしっ子	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、きゅうり、玉ねぎ、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28日(土) (うちなメニュー)	豆腐チャンプルー マンビカーの天ぷら ブロッコリーのおかか和え ほうれん草のお味噌汁 白米ごはん 果物(オレンジ)	小麦粉 ドレッシング(ゴマ)、じゃがいも 米	豚肉、豆腐(大豆) マンビカー(魚)、卵 花かつお(魚) 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30日(月)	鶏肉と茄子の味噌炒め ひじきのサラダ 揚げ餃子 大根とえのきのお味噌汁 麦ごはん 果物	マヨネーズ(卵) 小麦粉 米、麦	鶏肉、味噌(大豆) ツナ(魚) 鶏ミンチ ちくわ(魚・卵)、味噌(大豆)	なす、玉ねぎ、人参、ピーマン ひじき、人参、コーン、枝豆 (キャベツ・ニラ) 大根、えのき、万能ねぎ

※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	250	1.6
平均給与栄養量	590	23	20	274	1.9