

6 月 献 立 表

日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
				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	
1	火	鶏すき もやしとわかめのナムル 麩のすまし汁 ヨーグルト	バナナ 牛乳	米、油、焼豆、砂糖、 ごま油	牛乳、ヨーグルト (加糖)、鶏もも肉	はくさい、えのきたけ、も やし、にんじん、ねぎ、し らたき、たまねぎ、みつ ば、ごま、カットわかめ	えびせん 牛乳
2	水	厚揚げのそぼろ煮 キャベツとツナのサラダ きのこのスープ オレンジ	ゼリー	米、マカロニ、フレン チドレッシング、油、 片栗粉、砂糖	牛乳、生揚げ、豚 ひき肉、ツナ油漬 缶、粉チーズ	オレンジ、キャベツ、たま ねぎ、えのきたけ、にんじ ん、トマトペースト、しめ じ、グリーンピース、にんに く	マカロニのトマト煮 牛乳
3	木	さげのマヨネーズ焼き ひじきとえのきの酢あえ ピーマン汁 バナナ	スティックパン 牛乳	米、米粉、砂糖、マヨ ネーズ、ピーマン、油	牛乳、さげ、木綿 豆腐、調製豆乳	バナナ、たまねぎ、にんじ ん、えのきたけ、ねぎ、い んげん、コーン(冷凍)、 ひじき	お豆腐のパンケーキ 牛乳
4	金	豚肉と野菜のごま炒め ほうれん草のおかか和え わかめスープ グレープフルーツ	せんべい 牛乳	米、砂糖、油	牛乳、豚肉(ロ ース)、かつお節	グレープフルーツ、ほうれん草、た まねぎ、キャベツ、みかん缶、パイ ン缶、ねぎ、にんじん、コーン缶、 ごま、粉かんでん、カットわか め、にんにく、しょうが	フルーツゼリー 牛乳
5	土	ジャージャー麺 麦茶 オレンジ	せんべい 牛乳	片栗粉、生中華めん、 砂糖、ごま油	米みそ(淡色辛み そ)、豚ひき肉	オレンジ、もやし、ピーマ ン、にんじん、たまねぎ	チョコチップパン リンゴジュース
7	月	ツナチーズオムレツ 切干大根と小松菜のソテー 豆腐みそ汁 オレンジ	ヨーグルト	米、食パン、さとい も、マヨネーズ、油、 ごま油	牛乳、卵、木綿豆 腐、ツナ油漬缶、 とろけるチーズ、 米みそ(淡色辛み そ)、脱脂粉乳	オレンジ、たまねぎ、コー ン缶、にんじん、ごま つな、えのきたけ、切り干し だいこん、ねぎ、カットわ かめ	マヨコーントースト 牛乳
8	火	チリコンカン マカロニサラダ 麦茶 バナナ	ビスコ 牛乳	米、焼きそばめん、マ ヨネーズ、マカロニ、 ごま油、油	牛乳、ハム、豚ひ き肉、大豆水煮缶	バナナ、キャベツ、きゅう り、にんじん、ピーマン、 ホールトマト缶詰、たまね ぎ	おやつ焼きそば 牛乳
9	水	かじきの竜田揚げ 白菜のドレッシングあえ 五目汁 グレープフルーツ	アスパラビスケット 牛乳	米、さといも、砂糖、 小麦粉、バター、片栗 粉、油、ごま油	牛乳、かじき、 卵、油揚げ	グレープフルーツ、はくさい い、だいこん、にんじん、 ごぼう、ねぎ、しょうが	パウンドケーキ 牛乳
10	木	鶏肉のマーマレード焼き チンゲン菜とちくわのさつと煮 豆腐スープ ヨーグルト	チーズ 牛乳	米、片栗粉、砂糖	牛乳、ヨーグルト (加糖)、鶏もも肉、 木綿豆腐、さげ (塩)、ちくわ	チンゲンサイ、にんじん、 えのきたけ、にら、マーマ レード、ごま	さけおにぎり 牛乳
11	金	豚肉の柳川風煮物 にんじんのゴマあえ みそ汁 バナナ	せんべい 牛乳	米、さつまいも、砂 糖、油	牛乳、卵、豚肉 (ロース)、米みそ (淡色辛みそ)、 油揚げ、かつお節	バナナ、にんじん、たまねぎ、 だいこん、ほうれん草、パイ ン缶、もも缶(白桃)、ごぼ う、すりごま、カットわかめ	フルーツきんとん 牛乳
12	土	マーボー豆腐 ブロッコリーサラダ 麦茶 ヨーグルト	せんべい 牛乳	クロワッサン、和風ド レッシング、片栗粉、 砂糖、ごま油	ヨーグルト(加糖)、 木綿豆腐、豚ひき 肉、米みそ(淡色 辛みそ)	ブロッコリー、ミニトマ ト、ねぎ、コーン缶、しょ うが	ミルククロワッサン リンゴジュース
14	月	擬製豆腐 キャベツの磯あえ 玉ねぎとセロリのスープ オレンジ	ゼリー	米、ホットケーキ粉、 マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、 卵、ツナ水煮缶、 ちくわ	オレンジ、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、しいた け、セロリ、さやえんどう、 ごま、ひじき、あおの り	ツナパン 牛乳
15	火	鮭のコーンフリット せん野菜 麦茶 グレープフルーツ	スティックパン 牛乳	米、ぎょうざの皮、米 粉、コーンリッツ、 油	牛乳、さげ、豆 乳、とろけるチ ーズ、魚肉ソーセ ージ	グレープフルーツ、きゅう り、だいこん、たまねぎ、 にんじん	簡単ピザ 牛乳
16	水	ほうれん草ときのごとオムレツ もやしのゆかりあえ 豚汁 ヨーグルト	せんべい 牛乳	米、食パン、グラ ニュー糖、バター、ご ま油、油	牛乳、ヨーグルト (加糖)、卵、ペー コン、豚肉(肩ロ ース)、米みそ(淡色 辛みそ)、油揚げ	もやし、だいこん、ほうれ ん草、しめじ、板こんに ゃく、ねぎ、にんじん、 ごぼう、ごま	ごまトースト 牛乳

日	曜	昼食献立名	10時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
				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	
17	木	豚肉のカレー風味焼き 小松菜の煮浸し すまし汁 バナナ	ビスコ 牛乳	米、小麦粉、砂糖、パ ター、アーモンド (乾)、油	牛乳、豚肉(もも)、 卵、油揚げ	バナナ、ごまつな、はくさい い、えのきたけ、にんじ ん、葉ねぎ、しょうが、に んにく	バームクーヘン 牛乳
18	金	ミートスパゲティ ハッシュドポテト ブロッコリーサラダ コーンスープ・フチダノン	チーズ 牛乳	じゃがいも、マカロ ニ・スパゲティ、米 粉、油、さつまいも、 砂糖、マヨネーズ、片 栗粉	豆乳、豚ひき肉、 牛ひき肉、卵、ホ イップクリーム	たまねぎ、クリームコー ン缶、ブロッコリー、にんじ ん、あさつき、干しいた け	チョコブラウニー リンゴジュース
19	土	豚丼 温野菜 麦茶 バナナ	せんべい 牛乳	米、油、和風ドレッシ ング	ヨーグルト(加糖)、 豚肉(ロース)	バナナ、たまねぎ、ねぎ、 ごま、にんにく、しょ うが、赤ピーマン、黄ピーマ ン、レッドキャベツ、レタ ス	みかんヨーグルト リンゴジュース
21	月	さばのそぼろご飯 おくらとちくわの海苔あえ コーンスープ オレンジ	せんべい 牛乳	米、砂糖、ごま油、片 栗粉	牛乳、さば、ちく わ	オレンジ濃縮果汁、オレンジ、 オクラ、たまねぎ、みかん缶、 コーン缶、にんじん、ねぎ、ご ぼう、粉かんでん、焼きのり、 カットわかめ	みかんゼリー 牛乳
22	火	豆腐と青菜のチャンフル 切干大根のねりごま和え みそ汁 バナナ	ヨーグルト	米、じゃがいも、小麦 粉、黒砂糖、油、砂 糖、ごま油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、 卵、豚肉(肩ロ ース)、米みそ(淡色 辛みそ)	バナナ、チンゲンサイ、に んじん、切り干しだいこ ん、ねぎ、ねりごま	黒糖蒸しパン 牛乳
23	水	天津風卵焼き じゃが芋とツナの煮物 中華スープ グレープフルーツ	バナナ 牛乳	米、じゃがいも、砂 糖、油、片栗粉、パ ター、米粉	牛乳、卵、豚ひき 肉、ツナ油漬缶、 かにかまぼこ	グレープフルーツ、にんじん、 たまねぎ、えのきたけ、ピーマ ン、ねぎ、グリーンピース(冷 凍)、いんげん、しめじ、干し しいたけ	カレーそぼろごはん 牛乳
24	木	豆腐のそぼろあんかけ はるさめとちくわのソテー かき玉汁 オレンジ	チーズ 牛乳	米、はるさめ、片栗 粉、砂糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、 豚ひき肉、卵	オレンジ、たまねぎ、にん じん、もやし、コーン缶、 たけのこ(ゆで)、さやえ んどう、糸みつば、しょう が	アスパラビスケット 牛乳
25	金	カレー風味のトマトライス 白菜とツナのごま和え 麦茶 ヨーグルト	ビスコ 牛乳	米、ロールパン、じゃ がいも、油、小麦粉、 砂糖、マーガリン	牛乳、ヨーグルト (加糖)、豚肉(肩 ロース)、ツナ油漬 缶、卵	たまねぎ、はくさい、にん じん、トマトピューレ、 コーン缶、すりごま、にん んにく、しょうが	メロンパン 牛乳
26	土	貝だくさんそうめん 麦茶 バナナ	牛乳 せんべい	干しそうめん、ホッ トケーキ粉、砂糖、無塩 バター	牛乳、チーズ、 卵、鶏ささ身	バナナ、ほうれん草、ね ぎ、ごま、干しいたけ、 ミニトマト、たまねぎ、 コーン缶、オクラ	カップケーキ リンゴジュース
28	月	八宝菜 きゅうりとえのきたけの酢の物 豆腐すまし汁 グレープフルーツ	アスパラビスケット 牛乳	米、砂糖、油、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、 木綿豆腐、えび、 いか、あさり水煮 缶、かにかまぼ こ、うずら卵水煮	はくさい、グレープフルーツ、 きゅうり、えのきたけ、いちご ジャム、にんじん、たけのこ (ゆで)、ねぎ、干しいた け、カットわかめ	いちごヨーグルト 麦茶
29	火	厚揚げの卵煮 キャベツのコーン煮 みそ汁 バナナ	スティックパン 牛乳	米、小麦粉、砂糖、無 塩バター、コーンフ レーク、油、ごま油	牛乳、卵、生揚 げ、豚ひき肉、米 みそ(淡色辛み そ)	バナナ、もやし、たまね ぎ、キャベツ、コーン缶、 にんじん、にら、ごぼう、 干ししぶどう、焼きのり	ストーンクッキー 牛乳
30	水	ハンバーグ ブロッコリーのミモザサラダ おくらスープ オレンジ	ゼリー	米、ホットケーキ粉、 マヨネーズ、パン粉、 油、砂糖	牛乳、牛ひき肉、 卵、ウインナー ソーセージ、豚ひ き肉、ハム、ペー コン	オレンジ、ブロッコリー、 たまねぎ、オクラ、ヤング コーン、にんじん	アメリカンドッグ 牛乳
1か月の平均栄養量 (以上児・未満児)				エネルギー	555kcal	鉄	2.2mg
				たんぱく質	19.9g	カルシウム	249mg
				脂質	16.9g	ビタミンC	33mg
				塩分	1.7g	食物繊維	3.5g
				※都合により献立が変更になる場合があります。 ※こあら、ぱんだ、らいおん組は袋をお配りいたしますのでお米(6合)をご持参ください。			

