



# 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 木	鶏のから揚げ ほうれん草のナムル みそ汁 夏みかん	せんべい 牛乳	米、小麦粉、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、豆乳、つぶしあん（砂糖添加）、米みそ（淡色辛みそ）	なつみかん、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、コーン缶、えのきたけ、ごま、にんにく、しょうが、カットわかめ	小豆蒸しパン 牛乳 (ひよこ、りず組は蒸しパン)
2 金	うずら卵の甘辛煮 きゅうりの土佐あえ 中華スープ バナナ	胚芽クッキー 牛乳	米、さつまいも、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉(ばら)、うずら卵水煮缶、かつお節	バナナ、きゅうり、たまねぎ、もやし、にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、うめ干し、干しいたけ、ごま、カットわかめ	手作り干し芋 牛乳
3 土	豚丼 ブロッコリーサラダ みそ汁 ヨーグルト	せんべい 麦茶	七分つき米、和風ドレッシング、油、片栗粉	ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、ブロッコリー、ミニトマト、チンゲンサイ、こまつな、コーン缶、えのきたけ、にんじん、ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	カスタードプッセ リンゴジュース
5 月	さばのおろし煮 ほうれん草とえのき茸のお浸し 豆腐すまし汁 グレープフルーツ	ウエハース 牛乳	米、七分つき米、砂糖、ごま油	牛乳、さば、木綿豆腐、かつお節	グレープフルーツ、ほうれんそう、だいこん、チンゲンサイ、えのきたけ、にんじん、しょうが、カットわかめ	お好み焼き 牛乳
6 火	ミートローフ スナッフえんどうの卵サラダ 豆乳汁 バナナ	スティックパン 牛乳	米、マヨネーズ、片栗粉、油	牛乳、豆乳、豚ひき肉、卵、鶏ひき肉、牛ひき肉	バナナ、かぼちゃ、たまねぎ、スナッフえんどう、こまつな、えのきたけ、コーン缶、レモン果汁、にんにく	えびせん 牛乳 (ひよこ、りず組は1歳からのえびせん)
7 水	鶏肉のマーマレード焼き 野菜のトマト煮 おくらスープ ヨーグルト	チーズ 牛乳	米、じゃがいも、油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉	たまねぎ、バナナ、ホールマト缶詰、にんじん、白んぼ、みかん缶、もも缶(白桃)、りんご、かぼちゃ、なす、オクラ、赤ピーマン、コーン缶、マーマレード、マッシュルーム缶、にんにく	フルーツボンチ 牛乳
8 木	ドライカレーライス キャベツのごま酢あえ わかめスープ オレンジ	バナナ 牛乳	七分つき米、押麦、油、米粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶	たまねぎ、オレンジ、キャベツ、にんじん、ピーマン、干しぶどう、ごま、カットわかめ、にんにく、しょうが	フォルマッジポテト 牛乳
9 金	オムレツのミートソースかけ パスタサラダ 野菜コーンスープ メロン	ポーロ 牛乳	米、マヨネーズ、マカロニ・スパゲティ、油、小麦粉、無塩バター、食パン、グラニュー糖	卵、豆乳、豚ひき肉、ハム	メロン(緑肉)、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、キャベツ、えのきたけ	シュガーバタートースト 牛乳
10 土	ラーメン(豚肉・キャベツ) 麦茶 バナナ	せんべい 麦茶	生中華めん、ごま油	豚肉(肩ロース)	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん	デニッシュブレッド リンゴジュース
12 月	焼きうどん きゅうりとだいこんのピクルス たまごスープ 夏みかん	ビスコ 牛乳	ゆでうどん、小麦粉、なかいも、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、卵、豚肉(肩ロース)、かつお節、しらす	キャベツ、なつみかん、たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、にら、赤ピーマン、ねぎ、あおのり、練り梅	梅ちりおにぎり 牛乳
13 火	さけのマヨネーズ焼き いんげんと鶏ささ身のごまあえ 麩のすまし汁 オレンジ	するめ 牛乳	米、小麦粉、無塩バター、マヨネーズ、砂糖、焼豆、油	牛乳、さけ、鶏ささ身、卵	オレンジ、いんげん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、コーン缶、ごま	クッキー 牛乳
14 水	炒り豆腐 ごぼうのサラダ みそ汁 バナナ	ヨーグルト	米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶	バナナ、かぼちゃ、ごぼう、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、ねぎ、さやえんどう、ひじき、干しいたけ	ワッフルドッグ 牛乳 (ひよこ、りず組はバンクーキ)
15 木	ロールパン・グラタン 白菜とハムのサラダ きのこのスープ グレープフルーツ	胚芽クッキー 牛乳	ロールパン、小麦粉、マカロニ・スパゲティ、バター、油、フレンチドレッシング、砂糖、パン粉	牛乳、鶏もも肉、豆乳、ウインナーソーセージ、ハム、粉チーズ	グレープフルーツ、はくさい、たまねぎ、コーン缶、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン、こまつな、マッシュルーム缶、にんじん、しめじ、さやえんどう	ケーキサレ 牛乳
16 金	チキンライス エビフライ ポテトサラダ ミネストローネ・プリン	スティックパン 牛乳	じゃがいも、米、油、砂糖、パン粉、米粉、マヨネーズ、片栗粉、マカロニ・スパゲティ、小麦粉、粉糖	牛乳、卵、えび、木綿豆腐、豆乳、ハム、豚ひき肉	たまねぎ、きゅうり、トマトジュース缶、トマト、キャベツ、にんじん、コーン缶、セロリ、にんにく	豆腐ガトーショコラ リンゴジュース

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 土	冷し中華 麦茶 グレープフルーツ	せんべい 麦茶	ゆで中華めん、メーブルシロップ、マーガリン	卵、ハム	グレープフルーツ、きゅうり	ホットケーキサンド スポン
19 月	野菜たっぷり夏マーボー きゅうりともやしの酢の物 中華スープ メロン	チーズ 牛乳	米、砂糖、ごま油、片栗粉、グラニュー糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵(黄)	メロン(緑肉)、トマト、たまねぎ、もやし、なす、チンゲンサイ、きゅうり、ピーマン、えのきたけ、にんじん、カットわかめ、にんにく、しょうが、バナナ	バナナパイ 牛乳
20 火	ジャーマンオムレツ キャベツとトマトの中華あえ スープ オレンジ	スティックパン 牛乳	米、じゃがいも、さつまいも、ピーマン、油、砂糖、ごま油	牛乳、卵、ウインナーソーセージ、豚肉(肩ロース)、脱脂粉乳	たまねぎ、オレンジ、にんじん、キャベツ、トマト、もやし、にら、コーン缶	ビーフン(カレー・豚) 牛乳
21 水	菜飯・肉団子 納豆炒め 豆腐すまし汁 バナナ	ゼリー	七分つき米、砂糖、片栗粉、油、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、クリームチーズ、挽きわり納豆、生クリーム、卵	バナナ、こまつな、もやし、ねぎ、たまねぎ、コーン缶、レモン果汁、カットわかめ	チーズケーキ 牛乳
22 木	さけの香りみそ焼き 大根と鶏肉の煮物 すまし汁 ヨーグルト	ウエハース 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、さけ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、にんじん、えのきたけ、ねぎ、さやえんどう、ごま、カットわかめ	おにぎりせんべい 牛乳 (ひよこ、りず組はたべっこペイビー)
23 金	カレーライス 小松菜のツナ酢あえ みそスープ 夏みかん	バナナ 牛乳	七分つき米、じゃがいも、砂糖、押麦、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)	にんじん、なつみかん、たまねぎ、だいこん、こまつな、はくさい、オレンジ濃縮果汁、もやし、レモン果汁、粉かんでん	キャロットゼリー 牛乳
24 土	中華丼(キャベツ) スープ(野菜) チーズ	せんべい 麦茶	七分つき米、さつまいも、押麦、ごま油、片栗粉	豚肉(肩ロース)、チーズ、ホイップクリーム	キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、しいたけ、えのきたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく、いちごジャム	いちごスペシャル リンゴジュース
26 月	豆腐ハンバーグ おくらとちくわの海苔あえ 石狩鍋風汁 オレンジ	胚芽クッキー 牛乳	米、じゃがいも、米粉、砂糖、油	牛乳、豆乳、焼き豆腐、さけ、豚ひき肉、牛ひき肉、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、キャベツ、オクラ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、焼きのり、にんにく	ピザトースト 牛乳
27 火	さわらのごま焼き 野菜炒め すまし汁 バナナ	ヨーグルト	米、マカロニ・スパゲティ、砂糖、ごま油	牛乳、さわら、豚肉(肩ロース)、きな粉	バナナ、キャベツ、もやし、にんじん、なす、えのきたけ、ピーマン、ごま	マカロニきな粉 牛乳
28 水	鶏の海苔焼き はるさめサラダ 鶏と大根の白みそ煮汁 チーズ	スティックパン 牛乳	米、さといも、片栗粉、はるさめ、油、砂糖、ごま油	鶏もも肉、チーズ、米みそ(甘みそ)、油揚げ	だいこん、きゅうり、にんじん、コーン缶、焼きのり、にんにく、しょうが	フルーチェ 麦茶
29 木	さばの竜田揚げ ひじきとほうれん草のサラダ 五目みそ汁 ヨーグルト	せんべい 牛乳	ホットケーキ粉、さといも、片栗粉、油、メーブルシロップ、マヨネーズ	牛乳、ヨーグルト(加糖)、さば、木綿豆腐、卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ほうれんそう、だいこん、ねぎ、ひじき、ごま、しょうが	ホットケーキ・ココア 牛乳
30 金	豚肉の甘みそ丼 ピーマンのツナあえ 中華スープ グレープフルーツ	するめ 牛乳	七分つき米、米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	たまねぎ、グレープフルーツ、チンゲンサイ、ピーマン、もやし、にんじん、赤ピーマン、うめ干し、ねりごま、ごま、カットわかめ	ビスケット 牛乳
1か月の平均栄養量 (未満児・以上児)			エネルギー	419・501 kcal	鉄	1.6・2.2mg
			たんぱく質	16.2・19.5 g	カルシウム	245・220mg
			脂質	14.7・16.5 g	ビタミンC	28・39mg
			塩分	1.21.5 g	食物繊維	3.4・4.7 g

※ひよこ組のヨーグルトはベビーダノンを提供します  
 ※都合により献立が変更になる場合があります  
 ※ハム、ベーコンはアレルギー対応の物を使用しています