

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ (乳児)	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	調味料		
6月	御飯、さわらの照り焼き、かぶの甘酢炒め、雑煮	498(430) 23.6(18.5) 11.5(12.2) 1.8(1.4)	米、さといも、○蒸しパン ミックス、砂糖、○砂糖、 やわらか白玉団子、油、 ◎ホームパイ	さわら、豆腐、○黒豆、○ 牛乳、みそ、○脱脂粉 乳、油揚げ	かぶ、だいこん、にんじ ん、かぶの葉、ねぎ	だし汁、酢、しょうゆ、みり ん、酒、塩	ホームパイ	★黒豆蒸しパ ン、お茶
7火	ミートスパゲティ、野菜サラダ、 ヨーグルト	523(457) 19.0(15.4) 10.7(10.7) 1.9(1.5)	スパゲティ、○米、ノンオ イル減塩ごまドレッシ ング、砂糖、油、オリーブ 油、◎ミニゼリー	ヨーグルト、豚ひき肉、牛 ひき肉、ツナ缶、脱脂粉 乳	キャベツ、たまねぎ、ホ ールトマト、きゅうり、にんじ ん、ミニトマト、グリーン ピース、○だいこんの葉、○ かぶの葉	ケチャップ、洋風だしの 素、しょうゆ、塩、○塩	ミニゼリー	★七草粥
8水	カレーライス、ブロッコリーサラダ、 パインゼリー	559(482) 12.8(13.4) 14.1(14.3) 1.6(1.6)	米、パインゼリー、じゃが いも、マヨネーズ、油	牛肉、豚肉、◎チーズ、 脱脂粉乳	○みかん、たまねぎ、ブ ロッコリー、にんじん、 コーン	カレーウ、塩	チーズ	★みかん
9木	ロールパン、かぼちゃひき肉フライ、 小松菜のサラダ、コンソメスープ	509(440) 14.4(11.0) 16.3(15.2) 3.8(3.0)	ロールパン、○米、油、マ ヨネーズ、◎北の卵サ ブレ	かぼちゃひき肉フライ、脱 脂粉乳、ハム、○炊き込 みわかめ	かぶ、こまつな、たまね ぎ、もやし、かぶの葉、に んじん、○ごま、ごま	ソース、洋風だしの素、 しょうゆ、塩	北の卵サブレ	★おにぎり、お 茶
10金	御飯、親子煮、ほうれん草のしらす あえ、みそ汁、みかん	474(447) 19.3(15.7) 8.6(11.1) 2.3(2.0)	米、砂糖、○やわらか 白玉団子、◎ビスコ	○小豆、卵、赤板かまぼ こ、みそ、油揚げ、し らす干し、鶏肉	みかん、ほうれんそう、た まねぎ、にんじん、グ リンピース、ねぎ、しいたけ、 わかめ	だし汁、しょうゆ、酢、酒	ビスコ	★ぜんざい
11土	パン、お茶							
14火	高菜飯、豚肉生姜焼き、ゆで野菜、 すまし汁	382(281) 15.0(10.9) 12.1(8.7) 2.4(2.0)	米、ごまドレッシング、○ ぼたぼた焼き、油、◎お にぎりせんべい	豚肉、いりたまご、油揚げ	キャベツ、たかな漬、にん じん、ブロッコリー、こまつ な、えのきたけ、ごま、し ょうが	だし汁、みりん、しょうゆ、 しょうゆ、塩	おにぎりせん べい	ぼたぼた焼 き、お茶
15水	御飯、蒸し魚の野菜あんかけ、ちく わ磯辺揚げ、みそ汁	572(449) 20.4(15.9) 21.2(17.8) 1.8(1.5)	米、○ホットケーキミッ クス、油、○油、砂糖、片栗 粉、○グラニュー糖、◎ 白い風船	○牛乳、たら、みそ、油 揚げ、○脱脂粉乳、○お から、ちくわ磯部揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、もや し、にんじん、いんげん、 ねぎ	だし汁、しょうゆ、ケチャ ップ、酒	白い風船	★おからド ーナツ、牛乳
16木	御飯、煮込みハンバーグ、白菜とハ ムのサラダ、はるさめスープ	474(400) 14.3(15.8) 11.9(11.1) 2.1(2.0)	米、○さつまいも、ドレ ッシング、はるさめ、砂糖、 油	ハム、ハンバーグ(乳・卵 不使用)、◎ミニフィ ッシュ	はくさい、たまねぎ、チ ンゲンサイ、トマトジュ ース、しめじ、グ リンピース、え のきたけ、ごま、コーン	ケチャップ、ソース、中華 だしの素、塩	ミニフィッシュ	★ふかし芋、 お茶
17金	御飯、鶏すき風煮物、ポテトサラダ、 みそ汁	464(398) 17.9(16.6) 9.6(10.4) 1.9(1.9)	米、じゃがいも、○どら焼 き、マヨネーズ、油、砂糖	豆腐、鶏肉、赤板かまぼ こ、みそ、◎チーズ	はくさい、たまねぎ、だ いこん、きゅうり、ねぎ、し らたき、にんじん	だし汁、しょうゆ、みりん、 塩	チーズ	どら焼き、お茶
18土	パン、お茶							
20月	☆お誕生日メニュー☆、ホットド ッグ、たまごサンド、トマトとポイル ブロッコリー、チキンナゲット、フライ ドポテト、ミニゼリー、コンソメ スープ	680(588) 21.0(16.1) 36.3(31.1) 4.2(3.3)	ロールパン、フライドポテ ト、○デザートムースい ちご、ミニゼリー、油、マ ヨネーズ、ノンオイルサウ ザンドレッシング、○イチ ゴソース、◎ビスコ	チキンナゲット、いりたま ご、ウインナーソーセ ージ、○牛乳、脱脂粉乳	たまねぎ、ミックスベジ タブル、ブロッコリー、キャ ベツ、ミニトマト	ケチャップ、カレール (アレルゲンカット)、洋風 だしの素、塩	ビスコ	★デザート ムース(い ちご)
21火	御飯、さばのみそ煮、白菜のおかか 和え、豚汁、フルーツ	582(443) 24.5(18.7) 19.5(15.4) 2.4(1.9)	米、○食パン、砂糖、○ 油、ごま油、◎アンパン マンのおやさいせんべい	○牛乳、さば、豆腐、豚 肉、みそ、○チーズ、油 揚げ、かつお節	はくさい、もも缶、みかん 缶、たまねぎ、こまつな、 だいこん、にんじん、ごぼ う、ねぎ、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、 酒、しょうゆ、○塩	アンパンマン お野菜せん べい	★チーズス ティック揚げ パン、牛乳
22水	御飯、鶏肉のつけ揚げ、ひじき煮、 みそ汁	530(455) 20.7(15.3) 15.1(16.0) 2.5(2.1)	米、○さつまいも、油、片 栗粉、○砂糖、砂糖、ノン オイル減塩フレンチドレ ッシング、ごま油、◎ム ーンライト	鶏肉、油揚げ、○小豆、 みそ	かぶ、キャベツ、つきこ んにゃく、にんじん、ひじ き、グ リンピース、かぶの 葉、しょうが、たまねぎ	だし汁、しょうゆ、みりん	ムーンライト	★いとこ煮、お 茶
23木	焼きそば、蒸しシュウマイ、わかめ スープ、りんご	583(507) 17.7(17.2) 24.2(23.4) 3.2(2.8)	焼きそばめん、○リン グドーナツ、油	○牛乳、しゅうまい(乳・卵 不使用)、豚肉、◎チ ーズ	りんご、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、コーン、 ねぎ、わかめ、あおのり	ソース、中華だしの素、 酒、しょうゆ、塩	チーズ	リングド ーナツ、ホット ミルク
24金	マーボー丼、もやしナムル、中華 スープ、桃杏仁豆腐	608(495) 21.6(17.5) 23.7(19.5) 2.0(1.6)	米、桃の杏仁豆腐、砂 糖、○パニラオニス、 油、片栗粉、ごま油、◎ 星たべよ	○牛乳、豆腐、豚ひき 肉、卵、大豆の華、みそ	もやし、たまねぎ、にん じん、にら、グ リンピース、ご ま、しょうが、にんにく	しょうゆ、ポン酢、中華 スープ、中華だしの素、 塩、こしょう	星たべよ	パニラオニ ス、牛乳
25土	パン、お茶							
27月	御飯、牛肉と蓮根のタレ炒め、ほう れん草のお浸し、さつま汁	453(379) 17.9(14.1) 12.4(12.1) 2.3(1.8)	米、さつまいも、油、○ま がりせんべい、◎ミニ ゼリー	豚肉、牛肉、錦糸たま ご、みそ	ほうれんそう、れんこん、 たまねぎ、にんじん、だ いこん、えのきたけ、ごぼ う、パプリカ、ねぎ	だし汁、焼き肉のたれ、 しょうゆ、酒、塩、みり ん	ミニゼリー	まがりせん べい、お茶
28火	ハヤシライス、かぼちゃのサラダ、 ヨーグルト	596(497) 20.3(20.7) 20.4(17.1) 2.3(2.1)	米、マヨネーズ、油、○ス ナックパン	○牛乳、ヨーグルト、牛 肉、豚肉、ハム、脱脂粉 乳、◎ミニフィッシュ	たまねぎ、かぼちゃ、に んじん、きゅうり、しめじ、 グ リンピース	ハヤシルウ、ケチャ ップ、 塩、こしょう	ミニフィッシュ	スナック パン、牛乳
29水	煮込みうどん、さつまいもてんぷら、 もやしとひじきの酢の物、みかん缶	602(495) 22.8(20.2) 14.7(13.9) 6.1(5.2)	うどん、油、○ぼんせん えび、砂糖	鶏肉、ツナ缶、油揚げ、 かまぼこ、サツマイモ天 ぷら(卵不使用)、◎チ ーズ	みかん缶、にんじん、は くさい、もやし、いんげん、 ねぎ、ひじき、わかめ	だし汁、ソース、みりん、 しょうゆ、しょうゆ、酢、塩	チーズ	ぼんせん えび、お茶
30木	御飯、鮭の唐揚げ、キャベツとペ ーコンのサラダ、たまごスープ	573(460) 20.2(17.5) 18.5(14.6) 1.6(1.2)	米、○ホットケーキミッ クス、○バター、片栗粉、 油、○コーンフレーク、○ 砂糖、砂糖、◎ぱりんこ	さけ、卵、豆腐、ペー コン、○牛乳	○オレンジジュース、キャ ベツ、こまつな、たま ねぎ、ねぎ	しょうゆ、酢、洋風だしの 素、塩、こしょう、酒	ぱりんこ	★スコ ン、オ レンジ ジュ ース
31金	黒糖ロールパン(3歳児以上)、ロー ルパン(2歳児以下)、マカロニ グラタン、ブロッコリーの和風 サラダ、コンソメスープ、 パイン缶	672(592) 19.1(15.0) 16.8(16.6) 7.4(5.9)	黒糖ロールパン、ホワイト ソース、マカロニ、バ ター、パン粉、ロール パン、◎ビスコ、ノン オイル和風ドレッシング	鶏肉、カニ風味かまぼ こ、脱脂粉乳、ナチュラル チーズ	○バナナ、パイン缶、た まねぎ、ブロッコリー、 かぼちゃ、コーン、グ リンピース、パセリ	洋風だしの素、塩	ビスコ	★バナナ

※仕入れ材料の都合により献立内容を変更することもありますので、ご了承下さい。  
★果物・手作り又は少し手を加えているおやつです。