

6月献立表(一般)

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
昼食	ご飯 鶏の煮つけ いもとひじきの腸活サラダ 味噌汁(油揚げ・ふ・わかめ) キャンディチーズ	ロールパン(一歳児は食パン) 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ 野菜スープ	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ 中華スープ	やきそば 揚げしゅうまい わかめスープ 果物(黄桃缶)	ご飯 生すき煮 ブロッコリーとツナのサラダ 味噌汁(小松菜・油揚げ)
10時(乳児)	あんぱんまんせんべい	サッポロポテト	果物(バナナ)	白い風船	たべっこ動物
3時	牛乳 黒糖	お茶 ★なめしおにぎり	牛乳 ★しらすーと	牛乳 あんドーナツ	★りんごヨーグルト
熱や力になるもの	米、砂糖、さつまいも、マヨネーズ、 謎、◎あんぱんまんせんべい、◎黒糖	ロールパン、油、マカロニ、マヨ ネーズ、じゃがいも、◎サッポロポ テト、◎米	米、砂糖、油、春雨、ごま油、いり ごま、食パン、マヨネーズ	やきそば、油、マヨネーズ、いりご ま、◎白い風船、◎あんドーナツ	米、砂糖、油、◎たべっこ動物
血や肉や骨になるもの	さわら、油揚げ、キャンディチーズ、 ◎牛乳	鶏肉、ベーコン	豚肉、おさかなソーシュレッド、◎ 牛乳、◎しらすー	豚肉、しゅうまい、◎牛乳	牛肉、豆腐、ツナフレーク、油揚 げ、◎ヨーグルト
体の調子を整えるもの	生姜、枝豆、ひじき、わかめ	きゅうり、人参、玉ねぎ、パセリ、 ◎お茶	キャベツ、ピーマン、にんにく、 きゅうり、人参、もやし、わかめ、 ねぎ、◎バナナ、◎パセリ	キャベツ、もやし、人参、ブロッコ リー、わかめ、ねぎ、もも缶	玉ねぎ、糸こんにゃく、人参、えの き、ブロッコリー、小松菜、◎りん ご
調味料	醤油、酒、みりん、味噌、だし	醤油、みりん、コンソメ、◎菜飯	赤だし、醤油、みりん、酒、酢、中 華だし	焼きそばソース、中華だし、醤油	醤油、酒、だし、ごまドレッシン グ、味噌
エネルギー/たんぱく 質/脂質/塩分 ◎は未満児	580(490)kcal 22.2(16.9)g 16.3(13.1)g 1.7(1.2)g	479(422)kcal 22.7(18.3)g 12.1(11.1)g 2.8(2.3)g	618(549)kcal 23.5(20.1)g 20.2(17.5)g 3.1(2.5)g	617(474)kcal 22.3(16.9)g 22.1(17.8)g 4.2(3.1)g	483(445)kcal 18.2(16)g 13.1(14)g 1.2(0.9)g
8		9	10	11	12
昼食	ご飯 鮭の塩焼き 厚揚げとこんにゃくの煮物 清汁(えのき・人参・わかめ)	ハヤシライス コールスローサラダ ヨーグルト	ご飯 エビチリ ほうれんそうの中華炒め ワンタンスープ キャンディチーズ	ロールパン(一歳児は食パン) ポークビーンズ 花野菜サラダ 豆乳スープ	和風ツナバスタ ポトフ もも缶
10時(乳児)	ポーロ	白い風船	果物(バナナ)	おにぎりせんべい	
3時	牛乳 ★ココア蒸しパン	お茶 雪の宿	★フルーツヨーグルト	牛乳 ★きつねおにぎり	★ムーンライトクッキー
熱や力になるもの	米、砂糖、◎ポーロ、◎蒸しパンミツ クス	米、油、◎白い風船、◎雪の宿	米、油、砂糖、ごま油、片栗粉、ワ ンタン、◎星食べよ	ロールパン、じゃがいも、砂糖、 油、マヨネーズ、◎米、◎黒ごま	★バグデュー、じゃがいも、◎おに ぎりせんべい、◎ムーンライトクッ キー
血や肉や骨になるもの	鮭、厚揚げ、◎牛乳	牛肉、ヨーグルト	えびフリッター、キャンディチー ズ、◎ヨーグルト	豚肉、大豆、ベーコン、豆乳、◎油 揚げ	ツナフレーク、ウインナー、◎牛乳
体の調子を整えるもの	糸こんにゃく、玉ねぎ、えのき、人 参、ほうれんそう	玉ねぎ、人参、しめじ、グリーンビ ース、キャベツ、コーン、◎お茶	玉ねぎ、生姜、にんにく、ほうれん そう、もやし、人参、白菜、ねぎ、 ◎みかん缶、◎もも缶	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、カリ フラワー、コーン、キャベツ、◎パ ナナ、◎お茶	しめじ、ねぎ、にんにく、のり、人 参、玉ねぎ、もも缶
調味料	酒、塩、醤油、みりん、だし、◎ココ ア	ハヤシフレーク、ケチャップ、コー ルスロードレッシング	ケチャップ、醤油、中華だし、だし	コンソメ、ケチャップ、醤油	醤油、だし、追いがつおつゆ、コン ソメ
エネルギー/たんぱく 質/脂質/塩分 ◎は未満児	577(533)kcal 22.9(18.9)g 14.6(10.5)g 1.4(1)g	518(459)kcal 12.3(10.7)g 14.9(13.3)g 1.6(1.4)g	508(446)kcal 15.9(13.4)g 12.6(12.5)g 4.4(3.4)g	536(416)kcal 25.5(19)g 16.7(13)g 4(2.8)g	439(440)kcal 17.9(17.1)g 13.9(13.7)g 2.9(2.9)g
15		16	17	18	19
昼食	ご飯 ブリの照り煮 高野豆腐の卵とじ 味噌汁(ふ・ほうれんそう) キャンディチーズ	かやくうどん ちくわの磯辺揚げ オレンジゼリー	スタミナ丼 切り干し大根のナムル 中華スープ プリン	ご飯 白身フライ 煎餅煮 味噌汁(豆腐・油揚げ・わかめ)	★誕生日会メニュー ふりかけご飯 からあげ・ウインナー さつまいものゴマダレサラダ コカスー(キャベツ・人参) ミニゼリー
10時(乳児)	あんぱんまんせんべい	果物(バナナ)	サッポロポテト	たべっこ動物	白い風船
3時	お茶 ほたば焼	牛乳 ねじパン	牛乳 パームクーヘン	お茶 ミルクまんじゅう	オレンジジュース ケーキ
熱や力になるもの	米、砂糖、◎あんぱんまんせんべ い、◎ほたば焼	うどん、てんぷら粉、油、オレンジ ゼリー、◎ねじパン	米、砂糖、ごま油、いりごま、◎ サッポロポテト、◎パームクーヘン	米、油、砂糖、◎たべっこ動物、◎ ミルクまんじゅう	米、砂糖、片栗粉、油、さつまい も、ミニゼリー、◎白い風船、◎ ケーキ
血や肉や骨になるもの	ブリ、高野豆腐、卵、キャンディチー ズ	鶏肉、油揚げ、かまぼこ、ちくわ、 ◎牛乳	豚ミンチ、おさかなソーシュレッ ド、卵、プリン、◎牛乳	白身フライ、鶏肉、豆腐、油揚げ	鶏肉、ウインナー、◎ホイップク リーム
体の調子を整えるもの	生姜、玉ねぎ、人参、グリーンビース、 ほうれんそう、◎お茶	人参、玉ねぎ、ねぎ、青のり、◎パ ナナ	にら、コーン、生姜、にんにく、の り、切り干し大根、人参、玉ねぎ、 しめじ、わかめ	ブロッコリー、人参、たけのこ、ご ぼう、いんげん、わかめ、◎お茶	生姜、ブロッコリー、ミックスベジ タブル、キャベツ、人参、パセリ、 ◎オレンジジュース
調味料	醤油、酒、みりん、だし、味噌	醤油、みりん、だし、塩	醤油、みりん、酢、中華だし	タルタルソース、醤油、みりん、 酒、だし、味噌	ふりかけ、醤油、酒、ごまドレッシ ング、コンソメ
エネルギー/たんぱく 質/脂質/塩分 ◎は未満児	470(395)kcal 20.2(14.3)g 13.5(10.2)g 1.8(1.5)g	650(575)kcal 27(21.1)g 20.1(17.7)g 3.4(2.6)g	688(618)kcal 22.5(18.7)g 24.6(22.4)g 2.7(2.2)g	495(449)kcal 19.2(14.7)g 9.6(10.9)g 1.5(1)g	656(477)kcal 19.9(17)g 11.1(10.2)g 1.4(1.1)g
22		23	24	25	26
昼食	★鶏料理(愛知) ご飯 味噌カツ インゲンのごま和え 味噌汁(大根・大根菜・油揚げ)	醤油ラーメン 揚げ餃子 フルーツカクテル	ご飯 豚の生姜焼き 白菜のしらす和え けんちん汁	チキンカレーライス 春雨のマヨネーズ和え ヨーグルト	ご飯 肉じゃが ひじきのマヨネーズ和え 清汁(そうめん)
10時(乳児)	マンナビスケット	ポーロ	ビスコ	白い風船	星食べよ
3時	牛乳 とんがりコーン	カルピス クリームパン	お茶 源氏パイ	お茶 ★フライドポテト	牛乳 ★スイートポテト
熱や力になるもの	米、油、砂糖、いりごま、◎マンナビ スケット、◎とんがりコーン	ラーメン、すりごま、ごま油、油、 マヨネーズ、◎ポーロ、◎クリーム パン	米、砂糖、油、ごま油、◎ビスコ、 ◎源氏パイ	米、じゃがいも、油、春雨、いりご ま、マヨネーズ、◎白い風船、◎ シュートリングポテト、◎油	米、じゃがいも、砂糖、マヨネー ズ、そうめん、◎星食べよ、◎さつ まいも、◎マーガリン、◎黒ごま
血や肉や骨になるもの	豚カツ、油揚げ、◎牛乳	焼豚、餃子、カルピス	豚肉、ちりめんじゃこ、豆腐	鶏肉、ヨーグルト	豚肉、油揚げ、◎牛乳
体の調子を整えるもの	ブロッコリー、いんげん、人参、大 根、大根菜	もやし、人参、キャベツ、ねぎ、ブ ロッコリー、フルーツカクテル	玉ねぎ、生姜、白菜、人参、のり、 大根、大根菜、ごぼう、◎お茶	人参、玉ねぎ、きゅうり、コーン、 ◎お茶	人参、玉ねぎ、糸こんにゃく、ひじ き、枝豆、ねぎ
調味料	赤だし、豚カツソース、醤油、みり ん、だし	中華だし、醤油、みりん、だし	醤油、酒、みりん、塩、だし	カレーフレーク、醤油、◎塩	醤油、みりん、だし
エネルギー/たんぱく 質/脂質/塩分 ◎は未満児	563(464)kcal 21.5(15.8)g 18.4(14.4)g 1.6(1.3)g	472(451)kcal 19.8(17)g 10.2(9.5)g 3(2.4)g	514(575)kcal 22.6(23)g 1815.7(18.5)g 2.4(2.2)g	588(517)kcal 15.8(13.8)g 15.6(14.3)g 1.8(1.4)g	618(542)kcal 22.7(18.3)g 19.1(17.7)g 2(1.6)g
29		30			
昼食	ご飯 サーモンフライ キャベツの塩昆布和え 清汁(ほうれんそう・かまぼこ)	ロールパン(一歳児は食パン) 鶏肉のカレーチーズ焼き ほうれんそうとツナのサラダ コンソメスープ(じゃがいも)	(◎10時おやつ ◎3時おやつ)		
10時(乳児)	ビスコ	あんぱんまんワンワリヨン	★行事食・イベントメニュー ★手作りおやつ		
3時	★バナナヨーグルト	お茶 ★いそおにぎり			
熱や力になるもの	米、油、◎ビスコ、◎砂糖	ロールパン、片栗粉、いりごま、砂 糖、じゃがいも、◎あんぱんまんフ ンワリヨン、◎米、◎天かす	※仕入れ材料の都合により献立の内容を変更する場合がありますのでご了承ください。		
血や肉や骨になるもの	サーモンフライ、かまぼこ、◎ヨー グルト	鶏肉、チーズ、ツナフレーク			
体の調子を整えるもの	ブロッコリー、キャベツ、人参、き ゅうり、塩昆布、ほうれんそう、◎パ ナナ	ブロッコリー、ほうれんそう、コー ン、人参、パセリ、◎お茶、◎青の り			
調味料	ケチャップ、ウスターソース、醤油、 塩、だし	塩、胡椒、カレー粉、醤油、みり ん、コンソメ、◎追いがつおつゆ、 ◎だし			
エネルギー/たんぱく 質/脂質/塩分 ◎は未満児	449(405)kcal 18.8(13.5)g 5.9(6.7)g 3(2.2)g	404(337)kcal 23.4(18.5)g 9.8(8.8)g 3.9(3)g			