

6 月 献 立 表

日 曜	献 立 名	食 材			10時おやつ (0～2歳児)	3時おやつ (全児)	栄養価	
		主 な 材 料 名					エネルギー(kcal)	蛋白質(g)
		からだをつくるもの	力や熱になるもの	体の調子をよくするもの			食塩相当(g)	0～2歳 3～5歳
1 水	ミートスパゲティー さつまいも サラダゼリー 小魚	いわし煮干し 合挽ミンチ	さやいんげん じゃがいも サツマイモ 油 油 油 みりん ゼリー コンドレ	さやいんげん グリビース たまねぎ にんにく にんにく トマト トマト	果物 (バナナ)	ビスケット 野菜ジュース	436 12.5 1.1	488 14.9 1.4
2 木	三色丼 じゃがいもの和風マヨ焼き 味噌汁 果物 (パイナップル) 小魚	油揚げ いわし煮干し かつお節 鶏ミンチ	米 じゃがいも 上白糖 サツマイモ みりん マネズ	さやいんげん 大根 にんにく こねぎ パイナップル缶 わかめ	牛乳	☆フルーツゼリー	472 15.5 1.6	522 16.1 1.9
3 金	青菜ごはん カムカムハンバーグ ブロッコリーのごまあえ 味噌汁 小魚	木綿豆腐 いわし煮干し 合挽ミンチ 卵 牛乳	パン粉 米 上白糖 糖 白ごま サツマイモ 油 みりん	キャベツ ごぼう たまねぎ にんにく しょうが ブロッコリー トマト ほうろく おむすび山 (青菜)	ジュース	パイ ヤクルト	455 15.5 1.9	503 18.6 2.4
4 土	アップルジュース パン		アップルジュース パン					
6 月	ごはん トンテキ マカロニサラダ 味噌汁 果物 (ミカン缶) 小魚	木綿豆腐 油揚げ い わし煮干し 豚肉	マカロニ 米 上白糖 マネズ	きゅうり たまねぎ にんにく にんにく 葉ねぎ みかん缶 わかめ トマト	ヨーグルト	クッキー ミルクココア	552 26.9 2.5	639 31.1 3.1
7 火	お野菜たっぷりラーメン コロッケ 付 (ブロッコリー) 果物 (バナナ) 小魚	いわし煮干し 豚肉 コロッケ	中華めん 片栗粉 ごま油 サツマイモ 中華スープ	フゲンサイ にんにく 葉ねぎ は くさい ブロッコリー もやし パ パ しいたけ	チーズ	☆かぼちゃケーキ 牛乳	509 17.4 2.9	593 20.0 3.6
8 水	ロールパン ポークビーンズ ブロッ コリーとハムのゴマサツマイモ ゼリー 小魚	大豆 いわし煮干し 豚肉 ハム	ロールパン じゃがいも 上白糖 サツマイモ ゼリー コンドレ	たまねぎ にんにく ブロッコ リー トマト	菓子 (マンナポー ロ)	☆ツナとにんにく おにぎり お茶	476 18.7 1.8	606 24.4 2.3
9 木	マーボー丼 春巻 付 (ブロッコ リー) ワカメスープ 小魚	木綿豆腐 いわし煮干し 豚ミンチ	米 片栗粉 上白糖 糖 白ごま 春巻 油 サツマイモ	グリビース しょうが たまねぎ にんにく にんにく ブロッコ リー わかめ トマト	ジュース	☆バナナヨー 牛乳	520 17.2 1.0	599 21.1 1.3
10 金	ハヤシライス ポテトサラダ ヨー グルト 小魚	いわし煮干し 牛肉 ヨーグルト	米 じゃがいも サツマイモ マネズ パセリ	グリビース きゅうり たまねぎ にんにく	牛乳	ウエハース ヤクルト	564 16.6 1.8	625 17.2 2.2
11 土	乳児参観							
13 月	麦ごはん 赤魚の煮つけ 粉ふき 芋 豚汁 果物 (ミカン缶)	木綿豆腐 あかうお 豚肉	押麦 米 さといも じゃがいも サツマイモ みりん	こんにやく ごぼう しょうが 大根 にんにく 葉ねぎ みか ん缶 青のり	果物 (バナナ)	ミルクビスケット 野菜ジュース	416 16.2 1.6	486 19.9 2.1
14 火	ビビンバ風丼 春雨サラダ 卵 スープ チーズ	牛肉 ハム 卵 チーズ	米 片栗粉 はるさめ 上白糖 ごま ごま油 マネズ	きゅうり にんにく にんにく こねぎ ほうれんそう もやし わかめ	ビスコ	☆マドレーヌ 牛乳	552 16.8 0.9	646 20.5 1.1
15 水	かやくうどん ちくわの磯辺揚げ 付 (ブロッコリー) 果物 (バナ ナ) 小魚	油揚げ いわし煮干し 焼き竹輪 鶏肉	うどん てんぷら 粉 サツマイモ みりん	大根 たまねぎ にんにく こねぎ ブロッコリー パパ 青のり	チーズ	☆バナナコッタ	477 17.6 2.3	569 20.4 2.7
16 木	パインパン マカロニグラタン 小 松菜のツナ和え コンソメスープ ヨーグルト	ツナ 鶏肉 脱脂粉 乳 チーズ ヨーグルト	薄力粉 パイン マカロニ はるさめ バター マネズ	キャベツ こまつな たまねぎ スイートコーン にんにく パセリ	牛乳	☆青菜しらす おにぎり お茶	562 23.5 3.1	636 26.0 3.8
17 金	カレーライス (雑穀) スパゲティ サラダゼリー 小魚	いわし煮干し 鶏肉	米 サツマイモ 雑穀 じゃがいも サツマイモ ゼリー マネズ バター コンドレ	きゅうり たまねぎ にんにく	ジュース	せんべい ヤクルト	516 9.9 1.3	578 11.6 1.7
18 土	幼児参観							
20 月	ごはん 鯖の塩焼き 切干大根煮 味噌汁 果物 (ミカン缶)	いんげんまめ 木綿豆腐 油揚げ 塩さば	米 じゃがいも 上白糖 サツマイモ みりん	切干大根 たまねぎ にんにく こねぎ みかん缶	ヨーグルト	☆ビザトースト 牛乳	533 23.0 2.1	615 26.2 2.5
21 火	ごはん 鶏肉の照り焼き カニカマ サラダ 具だくさん味噌汁 小魚	木綿豆腐 いわし煮干し かにカマ 鶏肉	米 上白糖 サツマイモ 油 みりん マネズ	キャベツ きゅうり にんにく こねぎ もやし	チーズ	パイ ミルクココア	510 21.5 1.9	621 25.8 2.4
22 水	☆誕生会☆ ふりかけごはん 鶏肉の唐揚げ マセドアンサラダ 味噌汁 ゼ リー	油揚げ かつお節 ハ ム 鶏肉 卵	米 じゃがいも 片 栗粉 ごま油 サツマイモ 油 みりん ゼリー マ ネズ ふりかけ (かつお)	きゅうり しょうが 大根 にんにく にんにく こねぎ わかめ	菓子 (マンナウ エハース)	ケーキ 野菜ジュース	746 22.8 1.6	866 27.8 1.8
23 木	黒糖ロール クリームシチュー 春雨とレタスの和風ツナサラダ 果物 (パイン缶) チーズ	かつお節 ツナ 鶏 肉 脱脂粉乳 チーズ	黒糖ロール じゃがいも はるさめ ごま サツマイモ 油 クリーム シチュー	たまねぎ にんにく レタス パイナップル缶	果物 (バナナ)	☆そぼろおにぎり お茶	521 19.9 2.5	590 22.9 2.9
24 金	きのこスパゲティー ゆで野菜サ ラダ 果物 (バナナ) 小魚	いわし煮干し ベーコン	さやいんげん じゃがいも サツマイモ 油 マネズ ドレ	たまねぎ にんにく ブロッコ リー パパ しいたけ ぶなしめじ エリンギ 焼きのり	牛乳	せんべい ヤクルト	394 12.2 1.0	423 12.1 1.1
25 土	アップルジュース パン		アップルジュース パン					
27 月	ごはん とんかつ ブロッコリー とツナのサラダ 味噌汁 小魚	油揚げ いわし煮干し ツナ とんかつ	米 じゃがいも サツマイモ マネズ	たまねぎ こねぎ ブロッコ リー	チーズ	☆フルーチェ	404 12.3 1.2	473 13.3 1.3
28 火	ごはん 豚肉じゃがが 加刺きゅう り 味噌汁 小魚	木綿豆腐 油揚げ い わし煮干し 豚肉	米 じゃがいも 上白糖 ごま油 サツマイモ みりん	しらたき グリビース きゅうり 大根 たまねぎ にんにく こねぎ	ジュース	☆バナナケーキ 牛乳	439 15.0 1.9	497 18.3 2.3
29 水	冷うどん はんぺんチーズフライ 付 (ブロッコリー) 果物 (バナ ナ) 小魚	いわし煮干し はんぺ ん ハム 卵 チーズ 錦糸卵	薄力粉 うどん パン粉 上白糖 サ ツマイモ 油 みりん	きゅうり にんにく ブロッコ リー パパ	菓子 (野菜ハイハ イン)	ビスケット ミルクココア	636 22.8 4.2	782 28.4 5.2
30 木	親子どんぶり じゃがいもの含め 煮 味噌汁 果物 (ミカン缶)	木綿豆腐 油揚げ 鶏 肉 卵	米 じゃがいも 上白糖 サツマイモ みりん	たまねぎ にんにく こねぎ みかん缶 わかめ	牛乳	☆ジャムサンド 野菜ジュース	505 18.8 1.9	564 20.2 2.3

(献立は都合により変更することがあります。3時のおやつは手作りです。)