

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					1歳児～(kcal)	
			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			蛋白質(g)	
								食塩相当(g)	
								0～2歳 3～5歳	
2	月	ハヤシライス マカロニサラダ 果物(ミカン缶) 小魚	いわし煮干し 牛肉	マカロニ 米 サラダ油 マヨネーズ パセリ	グリンピース きゅうり たまねぎ にんじん みかん缶	白い風船	クッキー 野菜ジュース	475 11.8 1.5	578 14.7 1.8
3	火	きのこスパゲティ マセドアンサラダ ゼリー 小魚	いわし煮干し ハム ベーコン	スパゲティ じゃがいも サラダ油 ゼリー マヨネーズ	きゅうり たまねぎ にんじん しいたけ ぶなしめじ エリンギ 焼きのり	ジュース	☆バナナケーキ 牛乳	455 12.6 0.8	524 15.5 1.0
4	水	ビビンバ風丼 春雨サラダ 卵スープ 小魚	いわし煮干し 牛肉 ハム 卵	米 春雨 上白糖 ごま ごま油 マヨネーズ	きゅうり にんじん にんにく ねぎ ほうれんそう もやし わかめ	果物(バナナ)	☆メープルバター サンド 牛乳	441 15.0 0.8	517 18.3 1.0
5	木	ホットドッグ ジャーマンポテト コンソメスープ 果物(パイン缶)	ベーコン ウィナー チーズ	ロールパン じゃがいも	キャベツ たまねぎ スイートコーン パセリ パイナップル缶 トマトチャップ	野菜ジュース	せんべい 飲むヨーグルト	514 17.9 2.7	652 22.7 3.6
6	金	ごはん 鶏肉とゆで卵のさっぱり煮 小松菜のツナ和え みそ汁 小魚	木綿豆腐 いわし煮干し ツナ 鶏肉 卵	米 じゃがいも 春雨 上白糖 みりん マヨネーズ	こまつな たまねぎ にんじん ねぎ	牛乳	パイ ヤクルト	645 26.4 1.3	727 29.5 1.5
7	土	パン ジュース		パン ジュース					
9	月	親子どんぶり 具だくさんみそ汁 果物(バナナ) 小魚	木綿豆腐 いわし煮干し 鶏肉 卵	米 上白糖 みりん	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ もやし パナ	ビスコ	クリームビスケット 野菜ジュース	429 14.3 1.4	492 17.4 1.7
10	火	パインパン クリームシチュー 春雨とレタスの和風ツナサラダ ヨーグルト 小魚	いわし煮干し かつお節 ツナ 鶏肉 脱脂粉乳 ヨーグルト	パインパン じゃがいも 春雨 上白糖 ごま サラダ油 クリームシチュー	たまねぎ にんじん レタス	ジュース	☆塩昆布と枝豆のおにぎり お茶	549 19.6 2.0	634 24.0 2.5
11	水	冷麺 さつまいも天ぷら 付(ブロッコリー) 小魚	いわし煮干し ハム 卵	中華麺 天ぷら粉 さつまいも 上白糖 ごま油 サラダ油	きゅうり にんじん ブロッコリー もやし	果物(バナナ)	せんべい 飲むヨーグルト	434 15.8 1.6	508 19.4 2.0
12	木	麦ごはん 鮭のチーズ焼き きんぴらごぼう 豚汁	鮭 豚肉 チーズ	押麦 米 里芋 上白糖 ごま サラダ油 マヨネーズ	キャベツ ごぼう にんじん ねぎ パセリ もやし	牛乳	☆フルーツゼリー	449 19.0 1.6	481 18.2 1.9
13	金	ごはん すきやき風煮 ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁 小魚	焼き豆腐 油揚げ いわし煮干し ツナ 牛肉	米 上白糖 サラダ油 みりん マヨネーズ	しらたき 大根 たまねぎ にんじん 白ねぎ ねぎ はくさい ブロッコリー わかめ	飲むヨーグルト	せんべい ヤクルト	463 18.1 1.0	480 18.4 1.1
14	土	パン ジュース		パン ジュース					
16	月	ロールパン ポークビーンズ コールスローサラダ 果物(ミカン缶) 小魚	大豆 いわし煮干し 豚肉	ロールパン じゃがいも 上白糖 サラダ油 マヨネーズ	キャベツ きゅうり たまねぎ スイートコーン にんじん みかん缶 トマトチャップ	野菜ジュース	☆そぼろおにぎり お茶	445 15.7 1.1	564 19.6 1.5
17	火	ごはん とんかつ ほうれん草の磯和え みそ汁 小魚	木綿豆腐 油揚げ いわし煮干し	米 上白糖 白ごま ごま油 サラダ油	キャベツ にんじん ねぎ ほうれんそう 焼きのり トマトチャップ	牛乳	☆フルーツヨーグルト	417 11.3 0.9	448 10.3 1.1
18	水	☆保育参観☆ ポークカレー スパサラ ヨーグルト 小魚	いわし煮干し 豚ミンチ ヨーグルト	米 サラダ 八穀米 じゃがいも サラダ油 マヨネーズ パーメントカレー	きゅうり たまねぎ にんじん	野菜ハイハイン	☆マドレーヌ 牛乳	692 17.9 1.7	827 21.5 2.0
19	木	中華丼 ワカメスープ ゼリー 小魚	いわし煮干し 豚肉	米 片栗粉 白ごま ごま油 ゼリー 中華スープ	たけのこ にんじん はくさい 乾しいたけ わかめ	果物(バナナ)	せんべい 野菜ジュース	295 10.0 0.9	334 12.0 1.1
20	金	ごはん 鯖の甘辛ごま照焼 ひじきの和風ポテサラ みそ汁 果物(バナナ)	木綿豆腐 油揚げ 鯖	米 じゃがいも 片栗粉 上白糖 ごま みりん マヨネーズ	きゅうり ねぎ パナ ほしひじき わかめ	ジュース	ミニバウムヤクルト	599 16.8 2.2	684 20.3 2.7
21	土	パン ジュース		パン ジュース					
23	月	ナス入りミートスパゲティ ポテトサラダ 果物(パイン缶) 小魚	いわし煮干し 合挽ミンチ	スパゲティ じゃがいも 片栗粉 サラダ油 みりん マヨネーズ	グリンピース きゅうり たまねぎ なす にんじん にんにく パイナップル缶 トマトチャップ	ジュース	☆あじさいゼリー	414 11.4 0.8	463 13.8 1.0
24	火	ごはん カムカムハンバーグ ブロッコリーとハムのゴマサラダ みそ汁 小魚	木綿豆腐 油揚げ いわし煮干し ハム 合挽ミンチ 卵 牛乳	ハンバーグ 米 サラダ油 みりん ゴマドレ	ごぼう たまねぎ にんじん 葉ねぎ ブロッコリー わかめ トマトチャップ	マンナウエハース	クッキー 飲むヨーグルト	541 18.9 1.2	597 22.7 1.2
25	水	☆誕生会☆ ふりかけごはん 鶏肉の唐揚げ ゆで野菜サラダ みそ汁 ゼリー	木綿豆腐 油揚げ かつお節 鶏肉 卵 かつおふりかけ	米 じゃがいも 片栗粉 ごま油 サラダ油 みりん ゼリー ゴマドレ	しょうが にんじん にんにく ねぎ ブロッコリー わかめ	果物(バナナ)	ケーキ 野菜ジュース	713 23.0 0.8	856 28.3 1.0
26	木	ごはん トンテキ キャベツとツナのサラダ みそ汁 小魚	油揚げ いわし煮干し ツナ 鶏肉	米 じゃがいも 上白糖 マヨネーズ	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく ねぎ トマトチャップ	野菜ジュース	☆スイートブール 風パン 牛乳	547 22.7 2.3	661 27.4 2.9
27	金	牛肉とごぼうの混ぜご飯 じゃがいもとピーマンの甘辛炒め みそ汁 果物(バナナ) 小魚	木綿豆腐 油揚げ いわし煮干し 牛肉	米 じゃがいも 上白糖 ごま ごま油 みりん	キャベツ ごぼう ねぎ ピーマン パナ	牛乳	ウエハース ヤクルト	477 14.7 0.9	529 15.0 1.0
28	土	パン ジュース		パン ジュース					
30	月	冷うどん はんぺんチーズフライ 付(ブロッコリー) ゼリー 小魚	いわし煮干し かつお節 はんぺん ハム 卵 錦糸たまご チーズ	薄力粉 うどん パン粉 上白糖 サラダ油 みりん ゼリー	きゅうり にんじん ブロッコリー	果物(バナナ)	☆レモンケーキ 牛乳	639 18.3 4.1	789 24.6 5.1

(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。)