

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)	
		からだを つくるもの	力や熱になる もの	体の調子をよくなるもの				
							0～2歳	3～5歳
1 土	パン ジュース		パン ジュース					
3 月	ごはん カレー肉じゃが カリカリ りきゅうり みそ汁 チーズ	木綿豆腐 油揚げ 豚肉 チーズ	米 じゃがいも 上 白糖 ごま ごま油 ツナ 油 みりん	しらたき グリンピース キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ	果物(バナナ)	☆メープルバター サンド 野菜ジュース	385 11.6 0.9	445 13.9 1.1
4 火	ごはん 赤魚の煮つけ きんぴら ごぼう 豚汁 果物(ミカン缶)	木綿豆腐 あかうお 豚肉	米 さともいも 上 白糖 ごま ツナ 油 みりん	こんにやく ごぼう しょうが 大根 にんじん ねぎ みかん 缶	野菜ハイハイ	☆かぼちゃケーキ 飲むヨーグルト	489 19.3 2.1	598 24.0 2.6
5 水	お野菜たっぷりラーメン シュウ マイ 付(ブロッコリー) ヨーグ ルト	豚肉 ヨーグルト しゅ うまい	中華めん 中華ス ープ	チンゲンサイ にんじん ねぎ はく さい ブロッコリー もやし しいた け	ジュース	☆チーズ饅頭 牛乳	479 17.8 3.0	502 20.3 3.7
6 木	パインパン ビーフシチュー コールスローサラダ ゼリー	牛肉 脱脂粉乳	パインパン じゃがい も 上白糖 ツナ ゼリー マヨネーズ ビ ーフシチュー	キャベツ きゅうり たまねぎ ス イトコン にんじん	チーズ	クッキー ミルクココア	577 19.6 2.3	686 22.4 2.6
7 金	ピピンパ風井 春雨サラダ ワカ メスープ チーズ	牛肉 ハム チーズ	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 ほうれんそう もやし わかめ	飲むヨーグルト	せんべい ヤクルト	446 14.6 0.9	456 13.8 0.9
8 土	パン ジュース		パン ジュース					
10 月	冷うどん はんぺんのチーズフ ライ 付(ブロッコリー) 果物(パ イン缶) 小魚	いわし煮干し はん ぺん ハム 卵 錦糸 卵 チーズ	薄力粉 うどん パン粉 上白糖 サ ラダ 油 みりん	きゅうり にんじん ブロッコ リー パイン缶	マンナウエハース	☆メロンパン風 トースト 野菜ジュース	702 18.6 4.4	811 22.4 5.4
11 火	ごはん ポークチャップ マセド アンサラダ みそ汁 小魚	いわし煮干し 豚肉 ハム	米 じゃがいも 上白糖 ツナ 油 マヨネーズ	きゅうり 大根 たまねぎ に んじん ねぎ ぶなしめじ わ かめ トマトチャップ	果物(バナナ)	クッキー ミルクココア	509 21.2 1.7	602 26.1 2.1
12 水	ごはん 里芋のコロコロチーズ揚 げ 和風マカロニサラダ みそ汁 小魚	油揚げ いわし煮干 し かつお節 ツナ 卵 チーズ	マカロニ 粉 米 里 芋 じゃがいも ツナ 油 マヨネーズ	大根 ねぎ ほうれんそう わ かめ トマトチャップ	牛乳	☆フルーツ ヨーグルト	466 12.1 1.5	516 11.8 1.8
13 木	ごはん 鯖の甘辛ごま照焼 切干 大根のサラダ 具だくさんみそ汁 果物(バナナ)	木綿豆腐 鯖 ツナ 卵	米 片栗粉 上白 糖 ごま みりん マヨネーズ	キャベツ きゅうり 切干し大根 にんじん ねぎ もやし パナ	チーズ	ビスケット 飲むヨーグルト	519 17.5 2.0	636 21.2 2.5
14 金	三色丼 じゃがいものツナマヨ焼 き みそ汁 チーズ	木綿豆腐 油揚げ ツ ナ 卵 鶏ミンチ チーズ	米 じゃがいも 上白糖 ツナ 油 マヨネーズ	さやいんげん キャベツ にんじん ねぎ	ジュース	ウエハース ヤクルト	512 16.1 0.9	572 19.3 1.1
15 土	パン ジュース		パン ジュース					
17 月	コーンと枝豆ごはん とんかつ ひじきの和風ポテサラ みそ汁 小魚	木綿豆腐 油揚げ いわし煮干し とんか つ	米 じゃがいも 上白糖 ツナ 油 みりん マヨネーズ	えだめめ きゅうり 大根 ス イトコン ねぎ ほしひじき トマ トチャップ	飲むヨーグルト	☆あじさいゼリー	459 12.1 2.1	481 10.6 2.5
18 火	ロールパン クリームシチュー 春雨とレタスの和風ツナサラダ ゼリー 小魚	いわし煮干し かつ お節 ツナ 鶏肉 脱脂粉乳	ロールパン じゃがい も 春雨 ごま ツ ナ 油 ゼリー ク リーム チュー ル	たまねぎ にんじん レタ ス	ジュース	☆中華ちまき風 おにぎり お茶	510 18.0 2.9	615 23.1 3.1
19 水	麦ごはん 豚の生姜焼き ごぼう サラダ みそ汁 チーズ	木綿豆腐 油揚げ 豚肉 チーズ	押麦 米 上白糖 白ごま マヨネーズ ゴマドレ	きゅうり ごぼう しょうが たまねぎ にんじん ねぎ わ かめ	ビスコ	パイ 飲むヨーグルト	466 19.3 0.9	536 23.4 1.0
20 木	ナス入りミートスパゲティ キャベツとツナのサラダ ヨーグ ルト 小魚	いわし煮干し ツナ 卵 合挽ミンチ ヨー グルト	スパゲティ 片栗粉 ツナ 油 みりん マヨネーズ	グリーンピース キャベツ たまねぎ な す にんじん にんにく トマ トチャップ	果物(バナナ)	☆マドレーヌ 牛乳	589 19.0 1.2	702 23.3 1.5
21 金	ごはん 鮭のチーズ焼き ブロッ コリーのごまあえ みそ汁 果物 (パイン缶)	木綿豆腐 鮭 チーズ	米 じゃがいも 上白糖 白ごま マヨネーズ	たまねぎ ねぎ ハセ グリンピース	牛乳	ソフトせんべい ヤクルト	471 19.0 1.2	495 18.0 1.4
22 土	パン ジュース		パン ジュース					
24 月	☆誕生会☆ ふりかけごはん 鶏肉の唐揚げ スパサラ 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 ツナ 片栗粉 ごま油 ツナ 油 み りん ゼリー マヨ ネーズ	キャベツ きゅうり しょうが に んじん にんにく ねぎ	チーズ	ケーキ 野菜ジュース	718 22.8 0.8	884 27.8 0.9
25 火	マーボー丼 ほうれん草ともやし のナムル 卵スープ チーズ	木綿豆腐 豚ミンチ 卵 チーズ	米 片栗粉 上白 糖 ごま ごま油 ツナ 油	グリーンピース しょうが たまねぎ にんじん にんにく ねぎ ほ うれんそう もやし わかめ ト マトチャップ	果物(バナナ)	☆ココア蒸しパン 牛乳	469 16.6 1.2	549 20.1 1.5
26 水	冷麺 さつまの芋天ぷら 付(ブ ロッコリー) 果物(ミカン缶) 小魚	いわし煮干し ハム 卵	中華麺 てんぷら 粉 さつまいも 白糖 ごま油 ツナ 油	きゅうり にんじん ブロッコ リー もやし みかん缶	飲むヨーグルト	☆そぼろおにぎり お茶	504 18.0 1.8	543 18.4 2.1
27 木	根菜和風カレーライス(雑穀) マ カロニサラダ 果物(バナナ) 小魚	いわし煮干し 豚ミンチ	マカロニ 米 雑穀 じゃがいも ツナ 油 マヨネーズ ハ ーモント カレー	きゅうり 大根 たまねぎ に んじん れんこん パナ	マンナボーロ	☆ヨーグルト ムース	528 11.3 1.3	641 14.0 1.6
28 金	ホットドッグ マッシュポテト コンソメスープ ゼリー 小魚	いわし煮干し ウィン 牛乳	ロールパン じゃがい も バター ゼリー	キャベツ スイトコン ハ セグリンピース	ジュース	せんべい ヤクルト	512 13.9 2.8	607 18.0 3.7
29 土	パン ジュース		パン ジュース					

(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☆印は手作りです。)