

6月 給食献立表

1. 15日はふりかけが出ます
 主食提供園は、25日にパンが出ます



乳児(0歳、1歳、2歳クラス)です。栄養量は主食が入った量です。
 幼児(3歳、4歳、5歳クラス)です。家庭から主食を持参しますので
 栄養量には含まれていません。
 主食提供園は、ごはん172kcal、パン161kcalです。
 献立は都合により変更することがあります。
 だしは煮干し粉、厚削り節、鶏ガラ等料理に合わせて使用しています。
 米=はいが精米、油・揚げ油=米油、さとう=きび砂糖



日	乳児		幼児		栄養量			主 な 材 料		
	午前おやつ と昼主食	昼副食	午後おやつ	幼児	乳児	単 位	赤の食品 血や肉になる食品	黄色の食品 働く力になる食品	緑の食品 体の調子を整える食品	
1月	牛乳 ごはん	豚肉のみそ炒め 青梗菜のスープ ごまふりかけ	牛乳 ツナチャーハン	熱量 391 蛋白 20.7 脂質 17.4 塩分 1.4	510 22.1 18.4 1.2	kcal g g g	豚肉 みそ ツナ水煮缶 牛乳	ごま油 ごま 米 油	人参 玉ねぎ キャベツ 青梗菜 長ねぎ	
2火	プレーン ヨーグルト ごはん	大豆とじゃがいもの キャベツとベーコンの スープ	乳飲料 そら豆 チーズク ラッカー	熱量 435 蛋白 24.2 脂質 18.9 塩分 1.6	550 25.2 18.1 1.4	kcal g g g	大豆 豚肉 生揚げ ベーコン ヨーグルト 乳飲料 クリームチーズ	油 さとう じゃがいも でんぷん 米 クラッカー ジャム	人参 玉ねぎ キャベツ パセリ そら豆	
3水	牛乳 ごはん	さわらの照り焼き ゆで野菜 かぼちゃとたまねぎのみそ汁	牛乳 のりおにぎ り	熱量 378 蛋白 19.7 脂質 14.0 塩分 1.5	500 21.3 15.6 1.3	kcal g g g	さわら みそ のり 牛乳	さとう マヨネーズ 米	アスパラガス かぼちゃ 玉ねぎ	
4木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 豆腐とながねぎのすまし汁	乳飲料 シュガー トースト	熱量 400 蛋白 17.2 脂質 16.8 塩分 1.6	522 19.7 16.8 1.4	kcal g g g	鶏肉 豆腐 ヨーグルト 乳飲料	揚げ油 じゃがいも でんぷん さとう パン バター 米	人参 さやいんげん 玉ねぎ 長ねぎ	
5金	牛乳 ごはん	凍り豆腐とキャベツのみそ炒め にんじんともやしのスープ	牛乳 カルテツご はん	熱量 336 蛋白 16.9 脂質 12.5 塩分 1.7	466 19.0 14.4 1.5	kcal g g g	凍り豆腐 豚肉 みそ こんぶ ひじき しらす干し 牛乳	さとう でんぷん 米 油	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン もやし 小松菜	
6土	牛乳 ごはん	じゃがいもと豚肉のケチャップ煮 キャベツとチンゲン菜の汁もの	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 160 蛋白 9.4 脂質 8.1 塩分 1.1	326 13.1 10.8 1.0	kcal g g g	豚肉 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	人参 玉ねぎ グリーンピース キャベツ 青梗菜	
8月	牛乳 ごはん	凍り豆腐の卵とじ 玉ねぎとさやいんげんのみそ汁	牛乳 ひじきライス	熱量 378 蛋白 19.1 脂質 15.5 塩分 1.7	500 20.6 16.7 1.5	kcal g g g	凍り豆腐 豚肉 卵 みそ 鶏肉 ひじき 牛乳	油 さとう 米	人参 玉ねぎ たけのこ グリーンピース さやいんげん	
9火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のピカタ かぼちゃの煮もの キャベツとハムのスープ	乳飲料 きつねうどん	熱量 322 蛋白 20.2 脂質 10.1 塩分 2.1	459 22.0 11.4 1.8	kcal g g g	鶏肉 粉チーズ 卵 ハム 油揚げ ヨーグルト 乳飲料	小麦粉 バター 油 さとう 乾麺 米	パセリ かぼちゃ キャベツ ほうれん草	
10水	牛乳 ごはん	メルルーサの味噌マヨネーズ焼き ゆで野菜 麩とわかめのすまし汁	牛乳 きな粉ご飯	熱量 300 蛋白 17.6 脂質 9.9 塩分 1.3	438 19.6 12.3 1.1	kcal g g g	メルルーサ みそ 麩 わかめ きな粉 牛乳	マヨネーズ 米 さとう	キャベツ 人参	
11木	プレーン ヨーグルト ごはん	豚肉のケチャップ煮 青梗菜とえのきのスープ	乳飲料 人参マフィ ン	熱量 372 蛋白 20.9 脂質 16.7 塩分 1.3	500 22.5 16.7 1.2	kcal g g g	豚肉 卵 スキムミルク ヨーグルト 乳飲料	油 さとう でんぷん 小麦粉 バター 米	玉ねぎ さやいんげん 人参 青梗菜 えのきだけ	
12金	乳飲料 ごはん	マーボー豆腐 春雨スープ	乳飲料 ピラフ	熱量 362 蛋白 18.1 脂質 11.7 塩分 1.9	475 19.7 11.3 1.7	kcal g g g	豚肉 みそ 豆腐 ハム 乳飲料	油 さとう でんぷん ごま油 春雨 米 バター	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 キャベツ もやし 玉ねぎ コーン グリーンピース	
13土	牛乳 ごはん	豚肉のしょうが炒め じゃがいもとおおなのスープ	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 173 蛋白 11.4 脂質 10.6 塩分 0.8	336 14.8 12.9 0.7	kcal g g g	豚肉 牛乳	油 じゃがいも 米	しょうが 玉ねぎ 人参 小松菜	
15月	牛乳 ごはん	豚肉のみそ炒め 青梗菜のスープ ごまふりかけ	牛乳 ツナチャー ハン	熱量 391 蛋白 20.7 脂質 17.4 塩分 1.4	510 22.1 18.4 1.2	kcal g g g	豚肉 みそ ツナ水煮缶 牛乳	ごま油 ごま 米 油	人参 玉ねぎ キャベツ 青梗菜 長ねぎ	

6月は【食育月間】 ☆6月4日～10日は【歯と口の健康週間】です。噛み噛み献立として「カルテツごはん、が5日に入っています。お家でも「よく噛もうね」「噛み噛みしようね」など、是非声かけしてみてください☆



日	乳 児			栄 養 量			主 な 材 料		
	午前おやつ と昼主食	昼副食	午後おやつ	幼 児	乳 児	単 位	赤の食品 血や肉になる食品	黄色の食品 働く力になる食品	緑の食品 体の調子を整える食品
16 火	プレーン ヨーグルト ごはん	大豆とじゃがいもの とろみ煮 キャベツとベーコンの スープ	乳飲料 チーズク ラッカー	熱量 389 蛋白 19.3 脂質 18.7 塩分 1.5	513 21.3 18.1 1.3	kcal g g g	大豆 豚肉 生揚げ ベーコン ヨーグルト 乳飲料 クリームチーズ	油 さとう じゃがいも でんぷん 米 クラッカー ジャム	人参 玉ねぎ キャベツ パセリ
17 水	牛乳 ごはん	さわらの照り焼き ゆで野菜 かぼちゃとたまねぎのみそ汁	牛乳 のりおにぎ り	熱量 378 蛋白 19.7 脂質 14.0 塩分 1.5	500 21.3 15.6 1.3	kcal g g g	さわら みそ のり 牛乳	さとう マヨネーズ 米	アスパラガス かぼちゃ 玉ねぎ 
18 木	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 豆腐とながねぎのすまし汁	乳飲料 シュガー トースト	熱量 400 蛋白 17.2 脂質 16.8 塩分 1.6	522 19.7 16.8 1.4	kcal g g g	鶏肉 豆腐 ヨーグルト 乳飲料	揚げ油 じゃがいも でんぷん さとう パン バター 米	人参 さやいんげん 玉ねぎ 長ねぎ
19 金	牛乳 ごはん	凍り豆腐とキャベツのみそ炒め にんじんともやしのスープ	牛乳 カルテツご はん	熱量 336 蛋白 16.9 脂質 12.5 塩分 1.7	466 19.0 14.4 1.5	kcal g g g	凍り豆腐 豚肉 みそ こんぶ ひじき しらす干し 牛乳	さとう でんぷん 米 油	人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン もやし 小松菜
20 土	牛乳 ごはん	じゃがいもと豚肉のケチャップ煮 キャベツとチンゲン菜の汁もの	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 160 蛋白 9.4 脂質 8.1 塩分 1.1	326 13.1 10.8 1.0	kcal g g g	豚肉 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	人参 玉ねぎ グリーンピース キャベツ 青梗菜
22 月	牛乳 ごはん	凍り豆腐の卵とじ 玉ねぎとさやいんげんのみそ汁	牛乳 ひじきライス	熱量 378 蛋白 19.1 脂質 15.5 塩分 1.7	500 20.6 16.7 1.5	kcal g g g	凍り豆腐 豚肉 卵 みそ 鶏肉 ひじき 牛乳	油 さとう 米	人参 玉ねぎ たけのこ グリンピース さやいんげん
23 火	プレーン ヨーグルト ごはん	鶏肉のピカタ かぼちゃの煮もの キャベツとハムのスープ	乳飲料 きつねうどん	熱量 322 蛋白 20.2 脂質 10.1 塩分 2.1	459 22.0 11.4 1.8	kcal g g g	鶏肉 粉チーズ 卵 ハム 油揚げ ヨーグルト 乳飲料	小麦粉 バター 油 さとう 乾麺 米	パセリ かぼちゃ キャベツ ほうれん草
24 水	牛乳 ごはん	メルルーサの味噌マヨネーズ焼き ゆで野菜 麩とわかめのすまし汁	牛乳 きな粉ご飯	熱量 300 蛋白 17.6 脂質 9.9 塩分 1.3	438 19.6 12.3 1.1	kcal g g g	メルルーサ みそ 麩 わかめ きな粉 牛乳	マヨネーズ 米 さとう	キャベツ 人参
25 木	プレーン ヨーグルト ごはん	豚肉のケチャップ煮 青梗菜とえのきのスープ	乳飲料 人参マフィ ン	熱量 372 蛋白 20.9 脂質 16.7 塩分 1.3	500 22.5 16.7 1.2	kcal g g g	豚肉 卵 スキムミルク ヨーグルト 乳飲料	油 さとう でんぷん 小麦粉 バター 米	玉ねぎ さやいんげん 人参 青梗菜 えのきだけ
26 金	乳飲料 ごはん	マーボー豆腐 春雨スープ 	乳飲料 ピラフ	熱量 362 蛋白 18.1 脂質 11.7 塩分 1.9	475 19.7 11.3 1.7	kcal g g g	豚肉 みそ 豆腐 ハム 乳飲料	油 さとう でんぷん ごま油 春雨 米 バター	にんにく しょうが 長ねぎ 人参 キャベツ もやし 玉ねぎ コーン グリーンピース
27 土	牛乳 ごはん	豚肉のしょうが炒め じゃがいもとおおなのスープ	麦茶 くだもの お菓子等	熱量 173 蛋白 11.4 脂質 10.6 塩分 0.8	336 14.8 12.9 0.7	kcal g g g	豚肉 牛乳 	油 じゃがいも 米	しょうが 玉ねぎ 人参 小松菜
29 月	牛乳 ごはん	じゃがいもと野菜の煮物 あおなとえのきのみそ汁	牛乳 青のりご飯	熱量 341 蛋白 14.4 脂質 11.8 塩分 1.2	471 17.0 13.8 1.0	kcal g g g	豚肉 みそ 青のり粉 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	人参 玉ねぎ しらたき キャベツ 小松菜 えのきだけ
30 火	プレーン ヨーグルト ごはん	切り干し大根のいため煮 ポイルウィンナー キャベツのスープ	乳飲料 すいか お麩スナッ ク	熱量 324 蛋白 13.8 脂質 19.6 塩分 1.6	461 16.9 18.9 1.5	kcal g g g	ちりめんじゃこ 油揚げ ウィンナー 麩 青のり粉 乳飲料 ヨーグルト	油 バター 米 さとう	切り干し大根 人参 キャベツ 玉ねぎ すいか
お誕生会	牛乳	鮭ずし 鶏肉のから揚げ コールスロー わかめスープ 	牛乳 スパゲティ ナポリタン	熱量 589 蛋白 31.4 脂質 20.0 塩分 2.3	532 27.8 19.5 1.9	kcal g g g	鮭 卵 鶏肉 ちりめんじゃこ わかめ 豚肉 ハム 牛乳	米 さとう 油 でんぷん 小麦粉 揚げ油 ごま スパゲッティ	きゅうり しょうが キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン