



## 6月 予定献立表 (3群)



日	曜日	献立名		材料名				エネルギー- (Kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
		昼食	間食2	血や肉をつくるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1	水	ご飯 豆腐入りハンバーグ 小松菜のごま和え もやしの味噌汁	ミルクくずもち 牛乳	豚ひき肉/木綿豆腐/牛乳/油揚げ/豆乳/きな粉	精白米/パン粉/調合油/上白糖/ごま/片栗粉	たまねぎ/こまつな/もしやし/はくさい/えのきだけ/根深ねぎ	食塩/濃口醤油/ウスターソース/トマケチャップ/かつお昆布だし/みそ	558 22.4 16.5
2	木	ご飯 カレイの野菜あんかけ 切り干し大根のサラダ 厚揚げの味噌汁	アジサイゼリー 牛乳	かれい/ツナ缶/厚揚げ/牛乳	精白米/片栗粉/調合油/上白糖/ごま	にんじん/えのきだけ/たまねぎ/ピーマン/切干したいこん/きゅうり/わかめ/根深ねぎ/寒天	しょうが/濃口醤油/穀物酢/かつお昆布だし/みそ	570 22.6 13.6
3	金	タンメン 紅白煮 フルーツヨーグルト	チーズおかか おにぎり 牛乳	豚小間肉/高野豆腐/ヨーグルト/脱脂粉乳/牛乳/かつお節/チーズ	中華めん/ごま油/じゃがいも/上白糖/精白米	にんじん/乾しいたけ/キャベツ/もやし/にら/根深ねぎ/もも缶	かつお昆布だし/食塩/濃口醤油/みりん調味料	624 25.3 17
4	土	豚肉と豆腐の塩炒め丼 ほうれん草のサラダ かきたま汁 牛乳	お菓子 牛乳	豚小間肉/木綿豆腐/卵/牛乳	精白米/片栗粉/ごま油/調合油/上白糖/ごま	根深ねぎ/わけぎ/ほうれんそう/もやし/にんじん/わかめ	食塩/穀物酢/みそ/かつお昆布だし/濃口醤油	593 21.2 18.1
6	月	ご飯 中華煮 きのこサラダ ワカメスープ バナナ	鮭おにぎり 牛乳	豚小間肉/だいず/木綿豆腐/牛乳/鮭	精白米/ごま油/上白糖/片栗粉/調合油/ごま	チンゲンサイ/にんじん/乾しいたけ/根深ねぎ/キャベツ/きゅうり/ぶなしめじ/コーン/わかめ/バナナ	しょうが/かつお昆布だし/濃口醤油/穀物酢/食塩	633 19.9 16.3
7	火	ご飯 肉じゃが 小松菜の磯和え キャベツと油揚げの味	セサミラスク 牛乳	豚小間肉/油揚げ/牛乳	精白米/じゃがいも/調合油/上白糖/食パン/黒ごま	たまねぎ/にんじん/グリーンピース/こまつな/もやし/焼きのり/キャベツ	濃口醤油/みりん調味料/かつお昆布だし/食塩/みそ	591 21.5 17.8
8	水	ご飯 スタミナ焼肉 切干し大根の炒煮 五目汁	豆乳蒸しパン 牛乳	豚小間肉/竹輪/だいず/油揚げ/牛乳/豆乳	精白米/調合油/上白糖/ごま油/薄力粉	にんじん/たまねぎ/ピーマン/切干したいこん/ごぼう/ほうれんそう	しょうが/みりん調味料/濃口醤油/食塩/かつお昆布だし/ベーキングパウダー	615 21.6 22.6
9	木	麻婆豆腐丼 春雨サラダ ワンタンスープ オレンジ	四角いメロンパン 牛乳	木綿豆腐/豚ひき肉/だいず/かに風味かまぼこ/牛乳/豆乳/脱脂粉乳	精白米/調合油/上白糖/片栗粉/ごま油/はるさめ/ごま油/しゅうまいの皮/食パン/ホットケーキミックス/無塩バター	根深ねぎ/きゅうり/にんじん/チンゲンサイ/オレンジ/レモン果汁	しょうが/みそ/濃口醤油/かつお昆布だし/穀物酢/食塩	632 23.7 16.8
10	金	食パン(イチゴジャム) (1歳児:ジャムなし) ツナ入りオムレツ ボイルブロッコリー 豆乳スープ	五平もち 牛乳	卵/牛乳/ツナ缶/豆乳	食パン/いちごジャム/精白米/上白糖	ブロッコリー/たまねぎ/にんじん/コーン	料理酒/食塩/トマトケチャップ/ウスターソース/マヨドレ/コンソメ/みりん調味料/みそ	583 23 17.8
11	土	五目焼きそば さつまいもの甘煮 中華コーンスープ 牛乳	お菓子 牛乳	豚小間肉/高野豆腐/卵/牛乳	中華めん/ごま油/上白糖/さつまいも/片栗粉	にんじん/たまねぎ/キャベツ/こまつな/あおのり/コーン/わかめ	ウスターソース/トマケチャップ/かつお昆布だし/濃口醤油/食塩	572 23.1 19.5
13	月	ご飯 鶏もも肉のママレード焼き にんじんツナサラダ コンソメスープ	オレンジゼリー せんべい(1歳児) ビスコ(2歳以上児) 牛乳	鶏もも肉/ツナ缶/牛乳/ゼラチン	精白米/片栗粉/調合油/上白糖/マークマレード/ごま	にんじん/もやし/たまねぎ/キャベツ	濃口醤油/穀物酢/食塩/コンソメ	565 24.7 14.4
14	火	ご飯 鮭の西京焼き ほうれん草のごま和え 具沢山味噌汁	ピザトースト 牛乳	鮭/油揚げ/木綿豆腐/牛乳/チーズ	精白米/上白糖/調合油/ごま/じゃがいも/食パン	ほうれんそう/もやし/にんじん/えのきだけ/こまつな/根深ねぎ/たまねぎ/ピーマン/コーン	みそ/みりん調味料/濃口醤油/かつお昆布だし/トマトソース/トマトケチャップ	557 27.7 15.4
15	水	ハヤシライス マカロニサラダ バナナ	きなこのラスク 牛乳	豚小間肉/牛乳/きな粉	精白米/じゃがいも/調合油/マカロニ/食パン/無塩バター/上白糖	にんじん/たまねぎ/グリーンピース/きゅうり/バナナ	ハヤシフレーク/マヨドレ/穀物酢/食塩	623 19 19.8
16	木	ひじきご飯 鶏のから揚げ カミカミんぴら ほうれん草の味噌汁	ゆかりおにぎり 牛乳	だいず/鶏もも肉/厚揚げ/牛乳	精白米/調合油/片栗粉/薄力粉/ごま	ひじき/ごぼう/にんじん/乾しいたけ/ほうれんそう	濃口醤油/みりん調味料/しょうが/かつお昆布だし/みそ/ゆかり	602 25.9 17.5
17	金	ご飯 ミートローフ コールスローサラダ トマトスープ オレンジ	コーンフレーク 牛乳	豚ひき肉/だいず/木綿豆腐/牛乳/ハム	精白米/パン粉/調合油/上白糖/コーンフレーク	たまねぎ/キャベツ/にんじん/きゅうり/トマト缶/オレンジ	食塩/ウスターソース/トマトケチャップ/マヨドレ/穀物酢/濃口醤油/コンソメ	568 21.1 17.1

18	土	豚丼 南瓜煮 切干大根の味噌汁 牛乳	お菓子 牛乳	豚小間肉／高野豆腐／牛乳	精白米／片栗粉／上白糖	たまねぎ／かぼちゃ／グリーンピース／切干したいこん／わかめ	しょうが／濃口醤油／みりん調味料／かつお昆布だし／みそ	656 23.2 17.7
20	月	ご飯 ブリの照り焼き ほうれん草のおかか和え じやがいもの味噌汁 バナナ	ホットケーキ 牛乳	ぶり／かつお節／牛乳／豆乳	精白米／調合油／上白糖／じゃがいも／ホットケーキミックス	ほうれんそう／えのきたけ／にんじん／たまねぎ／バナナ	みりん調味料／濃口醤油／かつお昆布だし／みそ	573 23.3 17.1
21	火	食パン チリコンカン プロッコリーと キャベツのサラダ コーンクリームスープ	きつねおにぎり 牛乳	豚ひき肉／だいず／牛乳／豆乳／油揚げ	食パン／上白糖／じゃがいも／調合油／精白米／ごま	マッシュルーム／たまねぎ／にんじん／プロッコリー／キャベツ／クリーミコーン缶	コンソメ／トマトケチャップ／濃口醤油／ウスターーソース／食塩／穀物酢／みりん調味料	576 22.3 16.1
22	水	納豆ご飯 厚焼き卵 きゅうりの酢の物 キャベツとふの味噌汁	きな粉蒸しパン 牛乳	挽きわら納豆／鶏ひき肉／高野豆腐／卵／しらす／油揚げ／牛乳／きな粉／豆乳	精白米／上白糖／焼きふ／ホットケーキミックス／調合油	にんじん／たまねぎ／きゅうり／もやし／わかめ／キャベツ	濃口醤油／かつお昆布だし／食塩／穀物酢／みそ	594 25 20.2
23	木	ジャージャー麺 ナムル ヨーグルト	ハリハリおにぎり 牛乳	豚ひき肉／ヨーグルト／脱脂粉乳／牛乳／油揚げ	中華めん／ごま油／調合油／上白糖／片栗粉／精白米	にんじん／もやし／根深ねぎ／ピーマン／コーン／ほうれんそう／切干だいこん	しょうが／かつお昆布だし／みそ／濃口醤油／みりん調味料	593 24.2 17.4
24	金	ご飯 鮭のコーンマヨネーズ えのきと小松菜の和え 野菜と豆腐の味噌汁	ヨーグルトケーキ 牛乳	鮭／絹豆腐／牛乳／ヨーグルト	精白米／薄力粉／ごま油／じゃがいも／無塩バター／上白糖	コーン／こまつな／えのきたけ／にんじん／たまねぎ	食塩／マヨドレ／濃口醤油／かつお昆布だし／みそ／ベーキングパウダー	575 23.6 17.3
25	土	二色丼 人参と青菜の和え物 玉ねぎの味噌汁 牛乳	おやつ 牛乳	鶏ひき肉／卵／牛乳	精白米／上白糖／ごま油／じゃがいも	こまつな／にんじん／たまねぎ	濃口醤油／みりん調味料／しょうが／食塩／穀物酢／みそ／かつお昆布だし	575 24.2 16.5
27	月	ご飯 かじきと大豆の甘辛揚 プロッコリーのツナ和え なめこの味噌汁	さつまいも蒸しパン 牛乳	かじき／だいず／ツナ缶／絹豆腐／牛乳／豆乳	精白米／片栗粉／調合油／上白糖／ごま／ホットケーキミックス／さつまいも	なす／プロッコリー／キャベツ／にんじん／なめこ／根深ねぎ	しょうが／濃口醤油／みりん調味料／みそ／かつお昆布だし	634 25.4 16.5
28	火	ご飯 具沢山の炒り豆腐 もやしと胡瓜のゆかり和え 小松菜の味噌汁	きなこのラスク 牛乳	木綿豆腐／豚小間肉／だいず／油揚げ／牛乳／きな粉	精白米／上白糖／調合油／食パン／無塩バター	たまねぎ／にんじん／グリーンピース／もやし／きゅうり／こまつな	濃口醤油／食塩／ゆかり／かつお昆布だし／みそ	559 23.2 19.7
29	水	大豆カレー グリーンサラダ ヨーグルト	リンゴゼリー ビスコ(2歳以上児) せんべい(1歳児)	豚ひき肉／だいず／ヨーグルト／脱脂粉乳／牛乳／ゼラチン	精白米／調合油／薄力粉／上白糖	たまねぎ／にんじん／トマト缶／キャベツ／きゅうり	ウスターーソース／トマトケチャップ／食塩／カレー粉／穀物酢／	642 21.6 19.5
30	木	食パン(ブルーベリージャム) (1歳児：ジャムなし) 鶏肉のトマト煮 ほうれん草のサラダ オニオンスープ	しらすおにぎり 牛乳	鶏もも肉／だいず／牛乳／かつお節／しらす	食パン／ブルーベリージャム／薄力粉／調合油／上白糖／精白米／ごま	たまねぎ／ピーマン／トマト缶／ほうれんそう／もやし／にんじん	食塩／トマトケチャップ／ウスターーソース／穀物酢／コンソメ／濃口醤油	553 29.2 13

保育園における1人1日平均栄養量		
	3歳以上児	3歳未満児
エネルギーkcal	597	459
タンパク質g	23.9	19.4
脂質g	17.3	12.7
カルシウムmg	282	303
鉄 mg	2.4	3.1
ビタミンA µgRE	207	147
ビタミンB <sub>1</sub>	0.35	0.24
ビタミンB <sub>2</sub> mg	0.43	0.30
ビタミンC mg	25	17
食塩相当量 g	1.5	1.1

※行事、材料の都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※毎日の給食の見本をホームページに掲載しております。

どうぞご自由にご覧ください。

※午前のおやつは乳児クラスのみ鉄分とカルシウムを配合した乳飲料を提供します。

※土曜保育ではコープみらいのおやつを提供します。

※乳児につきましては別途、

個々の段階に応じたメニューになります。

※食物アレルギーをお持ちのお子さんなども乳児同様、

別途、医師の指示に応じたメニューになります。

