



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	土	親子丼 わかめサラダ 切干大根の味噌汁 牛乳	牛乳 おやつ	鶏肉/卵/牛乳	精白米/上白糖/ ごま/ごま油	たまねぎ/にんじん/ カットわかめ/ひじき /きゅうり/切干しだ いこん/こまつな	かつお・昆布だ し/こいくち しょうゆ/みり ん/穀物酢/み そ	586 26.5 16.8
3	月	ひじきご飯 鶏のから揚げ カミカミきんぴら 大根の味噌汁	牛乳 ハリハリおにぎり 煮干し(3才~)	油揚げ/水煮大 豆/鶏肉/生揚 げ/牛乳/かた くちいわし	精白米/片栗粉/ 調合油/上白糖/ ごま/ごま油	ひじき/にんじん/れ んこん/ごぼう/乾 しいたけ/だいこん/ こまつな/切干しだ いこん	かつお・昆布だ し/こいくち しょうゆ/みり ん/しょうが/ みそ	607 28.2 18.1
4	火	ご飯 カレイの煮魚 大豆と野菜のごま和え じゃがいもの味噌汁 オレンジ	牛乳 ホットケーキ	かれい/水煮大 豆/油揚げ/牛 乳	精白米/上白糖/ すりごま/じゃが いも/ホットケ ーキミックス/調合 油	にんじん/もやし/ほ うれんそう/たまね ぎ/カットわかめ/オ レンジ	みりん/こいく ちしょうゆ/か つお・昆布だし /みそ	579 27.5 14.4
5	水	あんかけうどん さつまいもの甘煮 えのきと青梗菜のスープ バナナ	牛乳 夕焼けごはん	豚肉/牛乳/し らす	うどん/ごま油/ 上白糖/片栗粉/ さつまいも/精白 米	にんじん/たまねぎ/ キャベツ/こまつな/ もやし/乾しいたけ/ しょうが/えのきたけ /チンゲンサイ/バナ ナ	かつお・昆布だ し/こいくち しょうゆ/食塩 /料理酒	588 20.6 14.9
6	木	麻婆豆腐丼 春雨サラダ ワンタンスープ	牛乳 鮭バターおにぎり	木綿豆腐/豚ひ き肉/高野豆腐 /かに風味かま ぼこ/牛乳/さ け	精白米/調合油/ 上白糖/片栗粉/ はるさめ/ごま油 /ごま/しゅうま いの皮/無塩バ ター	根深ねぎ/きゅうり/ にんじん/チンゲン サイ	しょうが/みそ /こいくちしょ うゆ/かつお・ 昆布だし/穀物 酢/食塩	643 25.1 19.1
7	金	ご飯 スタミナ焼肉 胡瓜のごま酢和え 青菜の味噌汁	牛乳 おさつスティック	豚肉/牛乳	精白米/調合油/ ごま/上白糖/ ごま油/じゃがいも /さつまいも	たまねぎ/にんじん/ にら/きゅうり/も やし/こまつな	しょうが/みり ん/こいくち しょうゆ/食塩 /穀物酢/かつ お・昆布だし/ みそ	578 19.8 20.2
8	土	鶏の照り焼き丼 紅白煮 わかめの味噌汁 牛乳	牛乳 おやつ	鶏肉/高野豆腐 /牛乳	精白米/上白糖/ 調合油/片栗粉/ じゃがいも	たまねぎ/にんじん/ カットわかめ	しょうが/こい くちしょうゆ/ みりん/かつ お・昆布だし/ みそ	616 27.7 19.8
10	月	ご飯 鶏肉の香味焼き キャベツのツナ和え 具沢山味噌汁	牛乳 小松菜の パウンドケーキ	鶏肉/ツナ缶/ 生揚げ/牛乳/ パルメザンチ ーズ	精白米/上白糖/ ごま/ごま油/ じゃがいも/無塩 バター/薄力粉	たまねぎ/キャベツ/ もやし/きゅうり/に んじん/こまつな	しょうが/みり ん/こいくち しょうゆ/料理 酒/かつお・昆 布だし/みそ/ ベーキングパウ ダ	578 27.4 17.7
11	火	ドライカレー じゃこサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 チーズおかか おにぎり	豚ひき肉/し らす/ヨーグルト /牛乳/かつお 節/プロセス チーズ	精白米/じゃがい も/調合油/上白 糖	たまねぎ/ピーマン/ にんじん/キャベツ/ こまつな/もやし/み かん缶	しょうが/トマ トケチャップ/ ウスターソース /食塩/カレー 粉/穀物酢/こ いくちしょうゆ /みりん	631 24.1 17.6
12	水	じゃこおかかふりかけご飯 具沢山の卵焼き 切干大根の煮物 えのきの味噌汁	牛乳 アジサイゼリー せんべい	しらす/かつお 節/卵/高野豆 腐/油揚げ/竹 輪/牛乳/乳酸 菌飲料	精白米/ごま/上 白糖/調合油	にんじん/たまねぎ/ ひじき/切干しだ いこん/えのきたけ/カ ットわかめ/ぶどう ジュース/寒天	こいくちしょう ゆ/みりん/食 塩/かつお・昆 布だし/みそ	590 23.2 17.4
13	木	食パン 鮭フライ(1才:パン粉焼き) コールスローサラダ ミネストローネスープ チーズ(3才~)	牛乳 ミルクずもち ウエハース(3才~)	さけ/水煮大豆 /ベーコン/ チーズ/牛乳/ きな粉	食パン/薄力粉/ パン粉/調合油/ 上白糖/じゃがい も/片栗粉	キャベツ/にんじん/ きゅうり/コン/たま ねぎ/トマト缶	食塩/トマトケ チャップ/ウス ターソース/み りん/マヨドレ /コンソメ	628 31.9 28.1
14	金	ご飯 和風ハンバーグ グリーンサラダ 高野豆腐の味噌汁 オレンジ	牛乳 あおのりポテト	豚ひき肉/絹ご し豆腐/牛乳/ 高野豆腐	精白米/パン粉/ 上白糖/片栗粉/ 調合油/じゃがい も	たまねぎ/キャベツ/ きゅうり/ほうれんそ う/カットわかめ/ 根深ねぎ/オレンジ/ あおのり	食塩/こいくち しょうゆ/かつ お・昆布だし/ 穀物酢/みそ	572 23.3 20.9
15	土	スパゲッティナポリタン ポテトサラダ キャベツのスープ 牛乳	牛乳 おやつ	ウインナー/パ ルメザンチ ーズ/牛乳	スパゲティ/無塩 バター/じゃがい も/上白糖	たまねぎ/ピーマン/ きゅうり/にんじん/ コン/キャベツ	食塩/トマトケ チャップ/マヨ ドレ/コンソメ	576 19.8 24.6

17	月	ゆかりごはん 白身魚の味噌マヨ焼き ひじきの炒め煮 五目汁 オレンジ	牛乳 チーズ蒸しパン	たら／油揚げ／ 水煮大豆／鶏肉 ／牛乳	精白米／調合油／ 上白糖／ごま油／ 片栗粉／薄力粉	オクラ／ひじき／にん じん／だいこん／ごぼ う／ほうれんそう／ オレンジ	ゆかり／マヨド レ／みそ／かつ お・昆布だし／ こいくちしょう ゆ／食塩／ベー キングパウダー	578 24.8 17.1
18	火	ご飯 茄子と豚肉の味噌炒め キャベツのおかか和え ほうれんそうのかきたま汁	牛乳 とうもろこし おにぎり	豚肉／かつお節 ／卵／牛乳	精白米／上白糖／ ごま油／片栗粉／ 無塩バター	なす／たまねぎ／キャ ベツ／にんじん／もや し／ほうれんそう／ コン	みそ／こいくち しょうゆ／食塩 ／かつお・昆布 だし	580 21.9 17.8
19	水	ご飯 鶏肉とじゃがいもの甘辛煮 小松菜の磯和え キャベツと油揚げの味噌汁	牛乳 フレンチトースト	鶏肉／水煮大豆 ／油揚げ／牛乳 ／卵	精白米／片栗粉／ 調合油／じゃがい も／上白糖／食パ ン／無塩バター	こまつな／もやし／に んじん／焼きのり／ キャベツ／えのきたけ	しょうが／かつ お・昆布だし／ こいくちしょう ゆ／みりん／み そ	579 27.7 16
20	木	ロールパン チリコンカン ブロッコリーと キャベツのサラダ コーンスープ	牛乳 小松菜と しらすのおにぎり	豚ひき肉／水煮 大豆／牛乳／し らす	ロールパン／じゃ がいも／調合油／ 上白糖／精白米／ ごま／ごま油	たまねぎ／にんじん／ トマト缶／ブロッ コリー／キャベツ／ク リームコン缶／こまつ な	コンソメ／トマ トケチャップ／ ウスターソース ／こいくちしょ うゆ／食塩／穀 物酢／みりん	580 25.6 20.5
21	金	中華丼 切干大根のごまサラダ ワカメスープ メロンヨーグルト	牛乳 大学芋	豚肉／ツナ缶／ ヨーグルト／牛 乳	精白米／ごま油／ 上白糖／片栗粉／ ごま／さつまいも ／黒ごま／調合油	チンゲンサイ／キャ ベツ／たまねぎ／にんじ ん／乾しいたけ／切干 しいたけ／きゅうり ／カットわかめ／根深 ねぎ／メロン	しょうが／かつ お・昆布だし／ こいくちしょう ゆ／穀物酢／食 塩	603 20.6 18.1
22	土	ピラフ ツナサラダ じゃがいものコンソメスープ 牛乳	牛乳 おやつ	ウインナー／ツ ナ缶／牛乳	精白米／調合油／ 無塩バター／上白 糖／じゃがいも	にんじん／たまねぎ／ コン／グリーンピース／ こまつな／もやし	食塩／コンソメ ／こいくちしょ うゆ／穀物酢	588 18.2 23.8
24	月	ご飯 ブリの照り焼き ブロッコリーの和風和え なめこの味噌汁 オレンジ	牛乳 ヨーグルトケーキ	ぶり／かつお節 ／絹ごし豆腐／ 牛乳／ヨーグル ト	精白米／上白糖／ 薄力粉／無塩バ ター	ブロッコリー／キャ ベツ／にんじん／なめこ ／根深ねぎ／オレンジ	みりん／こいく ちしょうゆ／み そ／かつお・昆 布だし／ベーキ ングパウダー	582 24.6 19
25	火	ジャージャー麺 三色和え きのこスープ	牛乳 ツナおにぎり	豚ひき肉／だい ず／牛乳／ツナ 缶	蒸し中華麺／ごま 油／上白糖／片栗 粉／精白米	にんじん／もやし／根 深ねぎ／ほうれんそう ／乾しいたけ／えのき たけ／切干しいたけ	しょうが／かつ お・昆布だし／ みそ／こいくち しょうゆ／食塩 ／料理酒	575 25.3 18.5
26	水	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	牛乳 四角いメロンパン	木綿豆腐／鶏ひ き肉／油揚げ／ 牛乳	精白米／上白糖／ 調合油／食パン／ ホットケーキミッ クス／無塩バター	たまねぎ／にんじん／ 乾しいたけ／グリン ピース／もやし／きゅ うり／こまつな／レモ ン果汁	こいくちしょう ゆ／ゆかり／食 塩／かつお・昆 布だし／みそ	593 22.4 17.5
27	木	食パン(イチゴジャム) (1オ:ジャムなし) スパニッシュオムレツ コーンサラダ 豆乳スープ	牛乳 五平もち	卵／水煮大豆／ 牛乳／豆乳	食パン／じゃがい も／調合油／上白 糖／精白米	いちごジャム／にん じん／たまねぎ／コン ／きゅうり／キャベツ ／ほうれんそう	食塩／コンソメ ／トマトケ チャップ／穀物 酢／みりん／み そ	576 23.3 17.9
28	金	カレーライス ひじきさらだ バナナ	牛乳 リングゼリー せんべい	豚肉／牛乳／ゼ ラチン	精白米／じゃがい も／調合油／上白 糖／ごま油	にんじん／たまねぎ／ グリーンピース／ひじき ／ほうれんそう／コン ／バナナ／りんご ジュース	カレーウ／穀 物酢／こいくち しょうゆ	612 19.2 17.8
29	土	二色丼 じゃがいもの煮物 ふの味噌汁 牛乳	牛乳 おやつ	鶏ひき肉／高野 豆腐／卵／牛乳	精白米／上白糖／ 調合油／じゃがい も／焼きふ	にんじん／たまねぎ／ ほうれんそう	こいくちしょう ゆ／みりん／ しょうが／食塩 ／かつお・昆布 だし／みそ	631 27.2 19.4

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	594	461
タンパク質g	24.2	19.5
脂質g	18.9	13.8
カルシウムmg	303	311
鉄 mg	2.7	3
ビタミンA μgRE	206	154
ビタミンB ₁	0.36	0.26
ビタミンB ₂ mg	0.46	0.32
ビタミンC mg	28	22
食塩相当量 g	1.6	1.4

※行事、材料の都合により献立が変更になる場合
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牛乳を提供します。
※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。

