



6月 予定献立表 (3群)



日	曜日	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	
2	月	ドライカレー じゃこサラダ みかんヨーグルト	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/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	628 24.1 16.9
3	火	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 ピザトースト	鶏肉/水煮大豆/油揚げ/牛乳/プロセスチーズ	精白米/片栗粉/調合油/じゃがいも/上白糖/食パン	こまつな/もやし/にんじん/焼きのり/キャベツ/えのきたけ/たまねぎ/ピーマン/コン	しょうが/かつお・昆布だし/こいくちしょうゆ/みりん/みそ/トマトソース/トマトケチャップ	566 27.6 16
4	水	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
5	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
6	金	ご飯 カレーの煮魚 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	572 26.6 13.7
7	土	親子丼 わかめサラダ 切干大根の味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	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
9	月	ひじきご飯 鶏のから揚げ (1才:焼きからあげ) 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/煮干し	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
10	火	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 ヨーグルトケーキ	しらす/かつお節/卵/高野豆腐/油揚げ/竹輪/牛乳/ヨーグルト	精白米/ごま/上白糖/調合油/薄力粉/無塩バター	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	こいくちしょうゆ/みりん/食塩/かつお・昆布だし/みそ/ベーキングパウダー	619 24.5 20.3
11	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 ゆで/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
12	木	ご飯 ブリの照り焼き (1.2歳:カレー) ブロッコリーの和風和え なめこの味噌汁 オレンジ	牛乳 フレンチトースト	ぶり/かつお節/絹ごし豆腐/牛乳/卵	精白米/上白糖/食パン/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	590 27.7 19.3
13	金	麻婆豆腐丼 春雨サラダ ワンタンスープ	牛乳 アジサイゼリー せんべい	木綿豆腐/豚ひき肉/高野豆腐/かに風味かまぼこ/牛乳	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	根深ねぎ/きゅうり/にんじん/チンゲンサイ/ぶどうジュース/寒天/りんごジュース	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	595 22.5 19
14	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 お菓子	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
16	月	ご飯 和風ハンバーグ グリーンサラダ 高野豆腐の味噌汁 メロンヨーグルト	牛乳 あおのりポテト	豚ひき肉/絹ごし豆腐/牛乳/高野豆腐/ヨーグルト	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/メロン/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	601 25.1 22

17	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/切干しだいこん	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
18	水	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 四角いメロンパン	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/食パン/ ホットケーキミッ クス/無塩バター	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	625 26.7 17
19	木	食パン(イチゴジャム) (1才: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 バナナ	牛乳 豆腐ドーナツ (1才:きな粉 パンケーキ)	卵/水煮大豆/ 牛乳/豆乳/絹 ごし豆腐/きな 粉	食パン/じゃがい も/調合油/上白 糖/ホットケーキ ミックス/無塩バ ター	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/パ ナナ	食塩/コンソメ /トマトケ チャップ/穀物 酢/	579 24.6 25.2
20	金	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 五平もち	木綿豆腐/鶏ひ き肉/油揚げ/ 牛乳	精白米/上白糖/ 調合油/もち米	たまねぎ/にんじん/ 乾しいたけ/グリーン ピース/もやし/きゅ うり/こまつな	こいくちしょう ゆ/ゆかり/食 塩/かつお・昆 布だし/みそ/ みりん	571 20.7 13.3
21	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 お菓子	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
23	月	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
24	火	ご飯 鮭のマヨコーン焼き えのきと小松菜の和え物 もやしの味噌汁 ももヨーグルト	牛乳 ミルクくずもち	さけ/パルメザ ンチーズ/生揚 げ/ヨーグルト /牛乳/きな粉	精白米/ごま油/ 上白糖/片栗粉	コン/こまつな/えの きたけ/にんじん/も やし/カットわかめ/ もも缶詰	食塩/マヨドレ /こいくちしょ うゆ/かつお・ 昆布だし/みそ	583 28.6 18.1
25	水	中華丼 切干大根のごまサラダ ワカメスープ オレンジ	牛乳 大学芋	豚肉/ツナ缶/ 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 しだいこん/きゅうり /カットわかめ/根深 ねぎ/オレンジ	しょうが/かつ お・昆布だし/ こいくちしょう ゆ/穀物酢/食 塩/	581 19.2 16.7
26	木	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	カレールウ/穀 物酢/こいくち しょうゆ/	612 19.2 17.8
27	金	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 ダー	578 27.4 17.7
28	土	鶏の照り焼き丼 紅白煮 わかめの味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	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
30	月	ご飯 豚肉の生姜焼き 小松菜のごま和え えのきの味噌汁 オレンジ	牛乳 コーンフレーク	豚肉/牛乳	精白米/調合油/ 上白糖/すりごま /コーンフレーク	たまねぎ/こまつな/ もやし/にんじん/え のきたけ/根深ねぎ/ キャベツ/オレンジ	こいくちしょう ゆ/みりん/ しょうが/かつ お・昆布だし/ みそ	567 22.7 18.3

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	590	459
タンパク質g	24.0	19.5
脂質g	18.7	13.5
カルシウムmg	296	324
鉄 mg	2.6	3.2
ビタミンA μgRE	204	152
ビタミンB ₁	0.38	0.27
ビタミンB ₂ mg	0.46	0.32
ビタミンC mg	32	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。



