



6月 予定献立表 (3群)



日	曜日			材料名				キ- (Kcal) 蛋白 質(g) 脂質
		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	月	ご飯 鶏もも肉のママレード焼き にんじんツナサラダ 豆腐の味噌汁	牛乳 青のりポテト	鶏肉/ツナ缶/ 木綿豆腐/牛乳	精白米/片栗粉/ /調合油/上白糖/ 糖/ごま/じゃがいも	マーマレード/にんじん/ /もやし/カットわかめ/ /根深ねぎ/あおのり	こいくちしょうゆ/ 穀物酢/かつお・昆布だし/みそ/食塩	562 25.8 16.3
2	火	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 夕焼けごはん	かれい/水煮大豆/ 油揚げ/牛乳/しらす	精白米/上白糖/ /すりごま/じゃがいも	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/料 理酒/食塩	585 24.1 20.4
3	水	ご飯 ホイコーロー 中華サラダ ワカメスープ	牛乳 おさつス ティック	豚肉/かに風味 かまぼこ/牛乳	精白米/調合油/ご ま油/はるさめ/上 白糖/ごま/さつま いも	キャベツ/ピーマン/根 深ねぎ/にんじん/き ゅうり/カットわかめ/は くさい	みそ/こいくちし ょうゆ/食塩/穀物酢 /しょうが/かつ お・昆布だし	570 22.5 14.1
4	木	ご飯 鶏肉の香味焼き 胡瓜のごま酢和え 南瓜の味噌汁	牛乳 鮭バター おにぎり	鶏肉/牛乳/さ け	精白米/上白糖/ /ごま/ごま油 /無塩バター	たまねぎ/きゅうり/も やし/かぼちゃ/葉ねぎ	しょうが/みりん/ こいくちしょうゆ/ 料理酒/穀物酢/か つお・昆布だし/み そ	588 23.4 19.9
5	金	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 小松菜 ホットケーキ	豚肉/牛乳	うどん/ごま油/ 上白糖/片栗粉/さ つまいも/ホット ケーキミックス/調 合油	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	596 23.2 16
6	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	570 26 16.6
8	月	ひじきご飯 鶏のから揚げ(1歳:焼き) 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	586 18.7 19.7
9	火	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/乳酸菌飲料	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	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	584 28 15.2
10	水	ご飯 スタミナ焼肉 もやしと胡瓜のゆかり 小松菜の味噌汁	牛乳 コーンフレーク	豚肉/牛乳	精白米/調合油/ /コーンフレ ーク	たまねぎ/にんじん/ ら/もやし/きゅうり/ こまつな	しょうが/みりん/ こいくちしょうゆ/ 食塩/ゆかり/かつ お・昆布だし/みそ	562 25.5 20.5
11	木	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/キャンディーチ 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	581 20.2 20.2
12	金	ご飯 鮭のザクザク焼き 青菜としめじの炒め物 エノキの味噌汁	牛乳 人参 ホットケーキ	さけ/牛乳	精白米/コーンフ レーク/調合油/ ホットケーキミッ クス/上白糖	こまつな/ぶなしめじ/ にんじん/えのきたけ/ たまねぎ/葉ねぎ	食塩/マヨドレ/ト マトケチャップ/ウ スターソース/かつ お・昆布だし/みそ	583 24.6 22.7
13	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	573 26.2 19.8
15	月	ご飯 茄子と豚肉の味噌炒め キャベツのおか和え きのこのすまし汁	牛乳 オレンジゼリー せんべい	豚肉/かつお節 /牛乳/ゼラチ ン	精白米/上白糖 /ごま油	なす/たまねぎ/キャ ベツ/にんじん/もやし/ えのきたけ/ぶなしめ じ/乾しいたけ/根深 ねぎ/オレンジジュ ース	みそ/こいくちし ょうゆ/かつお・昆 布だし/食塩	621 23.3 17.2

16	火	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 バナナ	牛乳 いちごミルク プリン	たら／油揚げ／ 水煮大豆／鶏肉 ／牛乳／ゼラチ ン	精白米／調合油 ／上白糖／ごま 油／片栗粉	オクラ／ひじき／にんじ ん／だいこん／ごぼう／ ほうれんそう／バナナ／ いちごジャム	ゆかり／マヨドレ／ みそ／かつお・昆布 だし／こいくちしよ うゆ／食塩	579 23.2 20.4
17	水	ご飯 鶏肉とじゃがいもの甘辛煮 小松菜の磯和え きのこの味噌汁	牛乳 五平もち	鶏肉／水煮大豆 ／油揚げ／牛乳	精白米／片栗粉 ／調合油／じゃ がいも／上白糖	こまつな／もやし／にん じん／焼きのり／えのき たけ／たまねぎ／葉ねぎ	しょうが／かつお・ 昆布だし／こいくち しょうゆ／みりん／ みそ	565 21.4 19.2
18	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 のにおにぎり	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／ブロッコリー／ キャベツ／クリームコン ／スイートコン 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	614 28.5 21.5
19	金	カレーライス ひじきさらだ バナナ	牛乳 フレンチ トースト	豚肉／牛乳／卵	精白米／じゃが いも／調合油／ 上白糖／ごま油 ／食パン／無塩バ ター	にんじん／たまねぎ／グ リンピース／ひじき／ほ うれんそう／コン／バナ ナ	カレールウ／穀物酢 ／こいくちしょうゆ	580 16.3 23.3
20	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	562 23.8 18.3
22	月	ご飯 豚肉の生姜焼き 人参と大根のしりしり 小松菜の味噌汁	牛乳 大学芋	豚肉／ツナ缶／ 牛乳	精白米／調合油 ／上白糖／ごま ／ごま油／さつ まいも／黒ごま	たまねぎ／にんじん／だ いこん／こまつな	こいくちしょうゆ／ みりん／しょうが／ かつお・昆布だし／ みそ	575 25.2 22.2
23	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 もやしの味噌汁	牛乳 とうもろこし おにぎり	しらす／かつお 節／卵／高野豆 腐／油揚げ／牛 乳	精白米／ごま／ 上白糖／調合油 ／無塩バター	にんじん／たまねぎ／ひ じき／切干しだいこん／ もやし／えのきたけ／根 深ねぎ／コン	こいくちしょうゆ／ みりん／食塩／かつ お・昆布だし／みそ	576 25.3 16.7
24	水	ジャージャー麺 三色和え きのこスープ	牛乳 ブドウゼリー せんべい	豚ひき肉／だい ず／牛乳／ゼラ チン	蒸し中華麺／ご ま油／上白糖／ 片栗粉	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／ぶどうジュース	しょうが／かつお・ 昆布だし／みそ／こ いくちしょうゆ／食 塩	594 27 19.9
25	木	ご飯 ブリの照り焼き（1歳:カレイ） 切干大根のごまサラダ なめこの味噌汁 オレンジ	牛乳 ツナおにぎり	ぶり／かれい／ 牛乳／ツナ缶	精白米／上白糖 ／ごま／ごま油	切干しだいこん／にんじ ん／きゅうり／なめこ／ こまつな／根深ねぎ／オ レンジ	みりん／こいくち しょうゆ／穀物酢／ みそ／かつお・昆布 だし／料理酒	570 25.2 16
26	金	ご飯 和風ハンバーグ キャベツサラダ 椎茸とえのきのスープ	牛乳 コーン トースト	豚ひき肉／絹ご し豆腐／牛乳／ パルメザンチー ズ	精白米／パン粉 ／上白糖／片栗 粉／調合油／食 パン	たまねぎ／キャベツ／に んじん／きゅうり／乾し いたけ／はくさい／えの きたけ／コン	食塩／こいくちしよ うゆ／かつお・昆布 だし／マヨドレ	572 21.5 10.9
27	土	二色丼 じゃがいもの煮物 ふの味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	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	564 24.5 16.1
29	月	中華丼 小松菜のごま和え ワカメスープ ももヨーグルト	牛乳 リンゴゼリー せんべい	豚肉／ヨーグル ト／牛乳／ゼラ チン	精白米／ごま油 ／上白糖／片栗 粉／ごま	チンゲンサイ／キャベツ／た まねぎ／にんじん／乾しい たけ／こまつな／もやし／は くさい／カットわかめ／根深 ねぎ／もも／りんごジュース	しょうが／かつお・ 昆布だし／こいくち しょうゆ／食塩	594 25.3 18.9
30	火	食パン（イチゴ） （1歳：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 小松菜 チャーハン	卵／水煮大豆／ 牛乳／豆乳／ツ ナ缶	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／こまつな／根深 ねぎ	食塩／コンソメ／ト マトケチャップ／穀 物酢	602 20.8 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	616	461
タンパク質g	25.4	19.0
脂質g	17.1	12.8
カルシウムmg	278	205
鉄 mg	2.6	2.2
ビタミンA μgRE	226	181
ビタミンB ₁	0.3	0.2
ビタミンB ₂ mg	0.4	0.10
ビタミンC mg	24	19
食塩相当量 g	1.7	1.4

※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。

