



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	
1	土	焼き鶏丼 胡瓜のナムル じゃがいもの味噌汁	牛乳 お菓子	鶏肉,牛乳	精白米,油,ごま,砂糖,ごま油,じゃがいも	たまねぎ,しょうが,焼きのり,きゅうり,わかめ,もやし,コーン	573 24.5 17.4
3	月	ご飯 白身魚のサクサク焼き 野菜炒め ほうれん草とさつまいもの味噌汁	牛乳 あべかわマカロニ	すけとうだら,牛乳,きな粉	精白米,パン粉,ごま,ごま油,砂糖,油,さつまいも,マカロニ	にんじん,キャベツ,コーン,ほうれん草	543 22.7 14.1
4	火	大豆入りひじきご飯 鶏のから揚げ かみかみキンピラ かきたま汁 	牛乳 ヨーグルトケーキ	油揚げ,だいず,鶏肉,焼き竹輪,卵,木綿豆腐,牛乳,ヨーグルト	精白米,油,砂糖,片栗粉,薄力粉,こんにやく,ごま油,無塩バター	しいたけ,ひじき,しょうが,ごぼう,にんじん,ねぎ,わかめ	669 33.2 24.1
5	水	ハヤシライス 切り干し大根のサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	ぶた肉,クリーム,チーズ,ツナ缶,ヨーグルト,牛乳	精白米,油,じゃがいも,無塩バター,薄力粉,砂糖,ごま,コーンフレーク	にんじん,たまねぎ,グリーンピース,切干しだいこん,きゅうり,バナナ	642 21.4 15.3
6	木	食パン(イチゴ) じゃがいものミートグラタン 温野菜サラダ オニオンスープ	牛乳 しらすおにぎり	ぶた肉,チーズ,牛乳,かつお節,しらす	食パン,いちごジャム,じゃがいも,薄力粉,パン粉,無塩バター,油,精白米,ごま	たまねぎ,コーン,トマト缶,パセリ,かぼちゃ,にんじん,ブロッコリー,こまつな	658 22.3 17.7
7	金	ゆかりご飯 ひじき入りの厚焼き卵 キャベツのおかか和え さつま汁	牛乳 コーンじゃがバター	卵,かつお節,木綿豆腐,牛乳	精白米,油,砂糖,さつまいも,ごま油,じゃがいも,無塩バター	にんじん,たまねぎ,ひじき,キャベツ,きゅうり,だいこん,ねぎ,コーン	582 20.8 15.7
8	土	みそ煮込みうどん もやしのサラダ オレンジ	牛乳 お菓子	鶏肉,油揚げ,牛乳	うどん,砂糖,ごま油	にんじん,たまねぎ,キャベツ,ねぎ,もやし,きゅうり,にんじん,オレンジ	510 21.3 11.2
10	月	ご飯 かじきと野菜のあまから揚げ ほうれん草のごま和え 切干大根の味噌汁	牛乳 おからのパウンドケーキ	まかじき,牛乳,卵,おから	精白米,片栗粉,油,砂糖,ごま,薄力粉,無塩バター	しょうが,かぼちゃ,なす,ほうれん草,もやし,にんじん,えのきたけ,切干しだいこん,こまつな	706 26.2 17.8
11	火	食パン 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 焼きそば	ぶた肉,だいず,ツナ缶,牛乳,クリーム,ぶた肉	食パン,じゃがいも,油,砂糖,薄力粉,無塩バター,中華めん	マッシュルーム,たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,キャベツ,コーン,パセリ,ピーマン	610 28.7 22.3
12	水	じゃこおかかふりかけご飯 松風焼き えのきと小松菜の和え物 ほうれん草のかきたま汁	牛乳 おさつスティック	しらす,かつお節,鶏肉,木綿豆腐,牛乳,卵	精白米,ごま,パン粉,砂糖,油,片栗粉,さつまいも	たまねぎ,ねぎ,こまつな,えのきたけ,にんじん,ほうれん草	646 26.7 21.8
13	木	スパゲッティナポリタン グリーンサラダ じゃがいものコンソメスープ バナナ	牛乳 じゃこチャーハン	ハム,チーズ,木綿豆腐,ツナ缶,牛乳,しらす干し	スパゲッティ,油,無塩バター,砂糖,ごま,じゃがいも,精白米	たまねぎ,ピーマン,キャベツ,トマト,きゅうり,パセリ,かな漬,葉ねぎ	606 26.7 21.8
14	金	ご飯 みそ焼き肉 三色ナムル ワカメスープ	牛乳 オレンジ風味のフレンチトースト	ぶた肉,ハム,牛乳,卵	精白米,ごま油,砂糖,ごま,食パン,無塩バター	にんじん,たまねぎ,もやし,ほうれん草,わかめ,はくさい,ねぎ	606 25.1 18.9
15	土	親子丼 キャベツの和風サラダ 生揚げの味噌汁	牛乳 お菓子	鶏肉,卵,生揚げ,牛乳	精白米,油,ごま油,砂糖,ごま	たまねぎ,にんじん,焼きのり,キャベツ,きゅうり,もやし	606 26.5 17.4

17	月	納豆ご飯 カレイの煮魚 切干大根の炒め煮 なめこの味噌汁	牛乳 きなこのラスク	挽きわり納豆,さつまあげ, まがれい,絹ごし豆腐,牛 乳,きな粉	精白米,砂糖,じゃがいも, 食パン,無塩バター,グラ ニュー糖	切干だいこん,にんじん,なめ こ,ねぎ,こまつな	590 27.8 12.5
18	火	バターロール 鶏もものピカタ ほうれん草のサラダ 野菜スープ	牛乳 さけおにぎり 煮干し(2歳児以上)	鶏肉,卵,ベーコン,牛乳, 鮭,煮干し	ロールパン,薄力粉,オ リーブ油,油,砂糖,片栗 粉,精白米,ごま	ほうれんそう,もやし,セロリ,パ セリ,にんじん,たまねぎ	593 28.1 20.3
19	水	八宝菜丼 ささみと胡瓜の中華風酢の物 コーンと卵のスープ オレンジ	牛乳 アジサイゼリー せんべい	ぶた肉,鶏ささ身,卵,牛乳, クリーム	精白米,ごま油,片栗粉, 砂糖	はくさい,たまねぎ,にんじん, しいたけ,もやし,チンゲンサ イ,しょうが,きゅうり,コーン,に ら,オレンジ,寒天	617 23.1 14.5
20	木	ジャージャーうどん かぼちやの煮物 フルーツヨーグルト	牛乳 パインケーキ	ぶた肉,ヨーグルト,脱脂粉 乳,牛乳,卵	うどん,ごま油,油,砂糖,片 栗粉,薄力粉,無塩バター	しょうが,にんじん,もやし,ね ぎ,きゅうり,コーン,かぼちや, たまねぎ,もも缶,パイン缶	610 22.2 23.4
21	金	ピラフ スパニッシュオムレツ ポイルブロッコリー キャベツのスープ	牛乳 四角いメロンパン	卵,チーズ,牛乳,脱脂粉乳	精白米,油,無塩バター, じゃがいも,砂糖,食パン, ホットケーキミックス	にんじん,たまねぎ,コーン, マッシュルーム,グリーンピー ス,ほうれんそう,ブロッコリー, キャベツ	651 23.9 22.4
22	土	五目焼きそば さつまいもの甘煮 バナナ	牛乳 お菓子	鶏肉,牛乳	中華めん,ごま油,さつま いも,砂糖	にんじん,たまねぎ,キャベツ, もやし,ピーマン,あおのり,パ ナナ	606 19.1 16
24	月	ご飯 鮭の西京焼き ひじきの炒め煮 豆腐のすまし汁	牛乳 クリームサンド	鮭,油揚げ,絹ごし豆腐,牛 乳,卵	精白米,砂糖,油,ごま油, 薄力粉,コーンスターチ, 無塩バター,ロールパン	ひじき,にんじん,さやいんげ ん,ぶなしめじ	648 29.2 17.1
25	火	食パン かぼちやのグラタン キャベツサラダ ミネストローネスープ	牛乳 おかかチャーハン	鶏肉,牛乳,チーズ,かつお 節	食パン,油,マカロニ,無塩 バター,薄力粉,パン粉,砂 糖,オリーブ油,精白米,ご ま油	かぼちや,たまねぎ,マッシュ ルーム,パセリ,キャベツ,にん じん,きゅうり,トマト缶,長ねぎ	663 24.4 20.6
26	水	大豆カレー ごぼうサラダ オレンジ	牛乳 ココアホットケーキ	ぶた肉,だいず,牛乳,卵	精白米,油,薄力粉,砂糖	たまねぎ,にんじん,ピーマン, セロリー,干しぶどう,トマト缶, しょうが,にんにく,ごぼう,もや し,オレンジ	710 20.5 20.2
27	木	しょうゆラーメン 鶏肉とさつまいもの中華炒め ヨーグルト	牛乳 ゆかりとじゃこの おにぎり	ぶた肉,鶏肉,牛乳,しらす 干し,ヨーグルト	中華めん,ごま油,片栗 粉,さつまいも,砂糖,油,精 白米,ごま	にんじん,キャベツ,もやし,ね ぎ,ピーマン,しょうが	605 22.9 11.4
28	金	ご飯 具沢山の炒り豆腐 胡瓜のごま酢和え 小松菜の味噌汁	牛乳 大学芋	木綿豆腐,鶏肉,牛乳,きな 粉	精白米,砂糖,油,ごま, ごま油,ふ,グラニュー糖	たまねぎ,にんじん,グリン ピース,きゅうり,もやし,こまつ な	561 19.6 15.3
29	土	三色丼 じゃがいもの煮付け 麩とわかめの味噌汁	牛乳 お菓子	鶏肉,卵,牛乳	精白米,ごま油,砂糖,じゃ がいも,麩	しょうが,にんじん,絹さや,わ かめ,たまねぎ	581 21.8 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	612	469
タンパク質g	23.9	18.7
脂質g	17.5	14.6
カルシウムmg	259	251
鉄 mg	2.2	1.5
ビタミンA µgRE	234	188
ビタミンB ₁	0.33	0.25
ビタミンB ₂ mg	0.46	0.41
ビタミンC mg	32	23
ビタミンD mg	2.4	1.9
食塩相当量 g	2.1	1.6

※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。

※毎日の給食の写真をホームページに載せていますのでどうぞご覧ください。

※午前中は乳児クラスのみ牛乳を提供します。

※延長保育・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。

