



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	月	ご飯 鮭の照り焼き キャベツのマヨ炒め ほうれん草とさつまいもの味噌汁 バナナ	牛乳 お麩ラスク	さけ/油揚げ/牛乳/ きな粉	精白米/上白糖/調 合油/さつまいも/焼 きふ/無塩バター/グ ラニュー糖	キャベツ/チンゲンサイ/ にんじん/ほうれんそう/ バナナ	557 25.1 16.8
2	火	食パン(イチゴ)(0,1歳ジャムなし) ポテトグラタン ほうれん草のサラダ オニオンスープ	牛乳 おかかおにぎり	鶏ひき肉/高野豆腐/ 牛乳/チーズ/かつお 節	食パン/いちごジャム /調合油/無塩バ ター/薄力粉/じゃが いも/パン粉/上白糖 /ごま/精白米	にんじん/たまねぎ/ほう れんそう/もやし/ひじき	560 17.7 16.1
3	水	ハヤシライス 切り干し大根のサラダ ヨーグルト(きなこ)	牛乳 コーンフレーク	豚肉/ツナ缶/ヨーグル ト/脱脂粉乳/きな粉/ 牛乳	精白米/じゃがいも/ 調合油/上白糖/ご ま/コーンフレーク	にんじん/たまねぎ/グリ ンピース/切干しだいこん /こまつな	577 20.3 14.7
4	木	大豆入りひじきご飯 鶏のから揚げ カミカミきんぴら 大根の味噌汁	牛乳 ポパイケーキ	油揚げ/だいず/鶏肉 /生揚げ/牛乳	精白米/上白糖/片 栗粉/薄力粉/調合 油/精粉こんにやく/ 無塩バター	ひじき/しょうが/ごぼう/ にんじん/乾しいたけ/だ いこん/ほうれんそう	628 25.1 15.9
5	金	ご飯 昆布の佃煮(2歳以上) ツナ入り卵焼き キャベツのおかか炒め 具沢山味噌汁	牛乳 コーンじゃがバター	卵/ツナ缶/かつお節 /生揚げ/牛乳	精白米/上白糖/調 合油/じゃがいも/無 塩バター	刻み昆布/こまつな/ キャベツ/たまねぎ/にん じん/だいこん/コーン	538 19.8 18.4
6	土	みそ煮込みうどん もやしのサラダ オレンジ 牛乳	牛乳 お菓子	豚肉/牛乳	うどん/上白糖/調合 油	にんじん/たまねぎ/こま つな/もやし/きゅうり/ひ じき/オレンジ	586 23.2 19.3
8	月	ご飯 かじきの竜田揚げ ほうれん草のごま和え じゃがいもの味噌汁 バナナ	牛乳 ひじき蒸しパン	まかじき/油揚げ/牛乳 /卵	精白米/調合油/片 栗粉/ごま/上白糖 /じゃがいも/薄力粉	しょうが/ほうれんそう/も やし/にんじん/たまねぎ /バナナ/ひじき	573 25.6 12.6
9	火	食パン チリコンカン キャベツとブロッコリーのサラダ コーンスープ	牛乳 チーズおにぎり	豚ひき肉/高野豆腐/ だいず/牛乳/かつお 節/チーズ	食パン/調合油/上 白糖/薄力粉/無塩 バター/精白米	たまねぎ/にんじん/トマ ト/ブロッコリー/キャベ ツ/クリームコーン缶	585 24.5 18.5
10	水	ピースご飯 松風焼き にんじんサラダ わかめの味噌汁	牛乳 おさつスティック	鶏ひき肉/木綿豆腐/ 牛乳/卵/油揚げ	精白米/パン粉/上 白糖/ごま/調合油 /さつまいも	グリーンピース/たまねぎ/ 根深ねぎ/にんじん/切 干しだいこん/きゅうり/わ かめ	616 24.2 17.9
11	木	ジャージャー麺 小松菜のソテー フルーツヨーグルト	牛乳 フレンチトースト	高野豆腐/鶏ひき肉/ 生揚げ/ヨーグルト/牛 乳/卵	蒸し中華めん/調合 油/上白糖/片栗粉 /食パン	しょうが/にんじん/根深 ねぎ/もやし/こまつな/ ぶなしめじ/もも缶	587 27.4 18.7
12	金	ご飯 肉の甘辛味噌炒め 三色ナムル 豆腐のすまし汁 オレンジ	牛乳 リンゴゼリー せんべい	豚肉/木綿豆腐/牛乳	精白米/ごま/上白 糖/ごま油	たまねぎ/にんじん/チン ゲンサイ/もやし/ほうれ んそう/わかめ/根深ね ぎ/オレンジ/寒天	570 20 10.9
13	土	親子丼 しらすとひじきのごま和え たまねぎの味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	鶏肉/卵/しらす/牛 乳	精白米/調合油/ご ま/上白糖/焼きふ	たまねぎ/にんじん/こま つな/ひじき	590 26.2 16.1
15	月	ご飯 カレイの煮魚 野菜炒め なめこの味噌汁 バナナ	牛乳 きなこホットケーキ	かれい/木綿豆腐/牛 乳/卵/きな粉	精白米/上白糖/調 合油/薄力粉/ごま	にんじん/こまつな/キャ ベツ/コーン/なめこ/根 深ねぎ/バナナ	610 26.8 11.9
16	火	納豆ご飯 肉じゃが 小松菜のごま和え キャベツと油揚げの味噌汁	牛乳 セサミラスク	挽きわり納豆/豚肉/ 油揚げ/牛乳	精白米/じゃがいも/ 調合油/上白糖/ご ま/食パン/無塩バ ター	たまねぎ/にんじん/グリ ンピース ゆで/こまつな /もやし/キャベツ	567 23.8 16.3

17	水	ご飯 スタミナ焼肉 野菜の甘酢和え 五目汁	牛乳 アジサイゼリー	豚肉/油揚げ/牛乳/ クリーム	精白米/調合油/ご ま油/上白糖/片栗 粉	にんじん/しょうが/たま ねぎ/さやえんどう/ほう れんそう/もやし/だいこ ん/ごぼう/こまつな/寒 天	556 18.2 17.3
18	木	麻婆豆腐丼 切干し大根の炒煮 ワンタンスープ	牛乳 四角いメロンパン	木綿豆腐/豚ひき肉/ さつま揚げ/牛乳/脱 脂粉乳	精白米/調合油/上 白糖/片栗粉/しゅう まいの皮/ごま油/食 パン/ホットケーキミッ クス/無塩バター	根深ねぎ/しょうが/切干 しだいこん/にんじん/チ ンゲンサイ/レモン果汁	614 23.1 16.3
19	金	食パン(イチゴ) ^(0.1歳ジャムなし) スパニッシュオムレツ にんじんグラッセ ポイルブロッコリー キャベツのスープ	牛乳 枝豆ごはん	卵/チーズ/牛乳/しら す	食パン/いちごジャム /調合油/じゃがいも /無塩バター/上白 糖/精白米	ほうれんそう/にんじん/ たまねぎ/ブロッコリー/ キャベツ/ぶなしめじ/え だまめ	543 21.8 18.2
20	土	五目焼きそば さつまいもの甘煮 小松菜のスープ 牛乳	牛乳 お菓子	豚肉/牛乳	蒸し中華めん/ごま油 /さつまいも/上白糖 /片栗粉	にんじん/たまねぎ/キャ ベツ/もやし/あおのり/ こまつな/切干しだいこ ん/乾しいたけ	609 26 14.3
22	月	ご飯 白身魚のねぎソース ひじきの炒め煮 もやしの味噌汁 バナナ	牛乳 クリームサンド	かれい/だいず/油揚 げ/生揚げ/牛乳/卵	精白米/薄力粉/調 合油/ごま油/上白 糖/コーンスターチ/ 無塩バター	根深ねぎ/しょうが/ひじ き/にんじん/さやいんげ ん/もやし/えのきたけ/ バナナ	626 27.8 17.3
23	火	食パン 鶏もも肉のマムレード焼き グリーンサラダ ミネストローネスープ	牛乳 小松菜の パウンドケーキ	鶏肉/だいず/牛乳/ 卵/チーズ	食パン/片栗粉/上 白糖/マーレード/ 調合油/じゃがいも/ オリーブ油/無塩バ ター/薄力粉	キャベツ/きゅうり/ほうれ んそう/たまねぎ/にんじ ん/トマト缶/こまつな	615 27.3 23.2
24	水	カレーライス(0.1歳ポトフ) じゃこサラダ オレンジ	牛乳 ミルクくずもち	鶏肉/しらす/牛乳/き な粉	精白米/じゃがいも/ 調合油/上白糖/片 栗粉	にんじん/たまねぎ/グリ ンピース/キャベツ/こま つな/オレンジ	575 20.6 15
25	木	冷やし中華 鶏肉とさつまいもの中華炒め バナナ	牛乳 さけおにぎり	ハム/卵/鶏肉/牛乳 /さけフレーク	中華めん/調合油/ さつまいも/上白糖/ 精白米	にんじん/きゅうり/チンゲ ンサイ/しょうが/バナナ	562 21.8 12.7
26	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 ピザトースト	木綿豆腐/豚ひき肉/ 卵/油揚げ/牛乳/ チーズ	精白米/上白糖/調 合油/ごま/ごま油/ 食パン	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/ピーマン/と うもろこし	583 23.5 20.1
27	土	照り焼き丼 じゃがいもの煮付け キャベツとふの味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	鶏肉/高野豆腐/牛乳	精白米/調合油/ じゃがいも/上白糖/ 焼きふ	こまつな/たまねぎ/しよ うが/にんじん/キャベツ	585 24.9 13.5
29	月	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	牛乳 きなこのラスク	さけ/チーズ/木綿豆 腐/牛乳/きな粉	精白米/薄力粉/調 合油/ごま油/じゃが いも/食パン/無塩バ ター/グラニュー糖	コーン/こまつな/えのき たけ/にんじん/切干しだ いこん/だいこん	561 25.4 17.3
30	火	食パン(ブルーベリー) ^(0.1歳ジャムなし) 夏野菜のオムレツ キャベツサラダ コーンチャウダー	牛乳 ゆかりのおにぎり 煮干し ^(2歳児以上)	卵/木綿豆腐/牛乳/ チーズ/煮干し	食パン/ブルーベ リー ジャム/上白糖/調 合油/じゃがいも/無 塩バター/薄力粉/ 精白米/ごま	えだまめ/なす/トマト/ かぼちゃ/キャベツ/にん じん/ブロッコリー/たま ねぎ/にんじん/ほうれんそ う/クリームコーン缶	593 24 18.2

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	585	441
タンパク質g	23.7	18.0
脂質g	16.5	13.4
カルシウムmg	304	272
鉄 mg	2.6	1.8
ビタミンA μg RE	245	194
ビタミンB ₁	0.3	0.2
ビタミンB ₂ mg	0.4	0.4
ビタミンC mg	30	22
食塩相当量 g	1.7	1.3

※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。

