



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	火	食パン ポテトグラタン ほうれん草のサラダ オニオンスープ	さけおにぎり 牛乳	鶏ひき肉／牛乳／チーズ／ウインナー／鮭	食パン／調合油／じゃがいも／無塩バター／薄力粉／パン粉／上白糖／精白米／ごま	たまねぎ／ほうれんそう／もやし／にんじん	食塩／固形コンソメ／穀物酢	566	20.1	18.4
2	水	ハヤシライス じやこサラダ フルーツヨーグルト	コーンフレーク 牛乳	豚小間肉／しらす／ヨーグルト／牛乳	精白米／じゃがいも／調合油／上白糖／コーンフレーク	にんじん／たまねぎ／グリンピース／キャベツ／こまつな／バナナ	ハヤシフレーク／穀物酢／濃口醤油	613	19.7	17
3	木	ご飯 松風焼き にんじんツナサラダ わかめの味噌汁 オレンジ	ピザトースト 牛乳	鶏ひき肉／木綿豆腐／牛乳／卵／ツナ缶／高野豆腐／チーズ	精白米／パン粉／上白糖／ごま／調合油／食パン	たまねぎ／根深ねぎ／にんじん／もやし／わかめ／オレンジ／ピーマン／コーン	みそ／濃口醤油／穀物酢／かつお昆布だし／トマトソース／トマトケチャップ	610	29.5	16.1
4	金	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	小松菜のパウンドケーキ 牛乳	だいす／鶏もも肉／牛乳／チーズ／牛乳	精白米／片栗粉／薄力粉／調合油／精粉／こんにゃく／上白糖／無塩バター	ひじき／にんじん／れんこん／ごぼう／乾しいたけ／だいこん／だいこん葉／こまつな	濃口醤油／みりん調味料／かつお昆布だし／みそ／ベーキングパウダー	636	24.3	19.3
5	土	豚丼 紅白煮 切干大根の味噌汁 牛乳	お菓子 牛乳	豚小間肉／高野豆腐／牛乳	精白米／じゃがいも／上白糖	たまねぎ／にんじん／切干したいこん／わかめ	しょうが／濃口醤油／みりん調味料／かつお昆布だし／食塩／みそ	623	22	17.2
7	月	ご飯 ブリの香り煮 ほうれん草のごま和え じやがいもの味噌汁 バナナ	ホットケーキ 牛乳	ぶり／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	根深ねぎ／ほうれんそう／もやし／にんじん／たまねぎ／わかめ／バナナ	しょうが／濃口醤油／みりん調味料／かつお昆布だし／みそ	621	23.8	16.6
8	火	食パン チリコンカン プロッコリーとキャベツのサラダ コーンスープ	きつねおにぎり 牛乳	豚ひき肉／だいす／牛乳／豆乳／油揚げ	食パン／上白糖／じゃがいも／調合油／精白米／ごま	トマト缶／たまねぎ／にんじん／プロッコリー／キャベツ／クリームコーン缶	固形コンソメ／トマトケチャップ／ウスター ソース／食塩／穀物酢／濃口醤油／みりん調味料	598	24	17.6
9	水	納豆ご飯 高野豆腐の卵焼き きゅうりの酢の物 具沢山味噌汁	きなこ蒸しパン 牛乳	挽きわり納豆／卵／高野豆腐／鶏ひき肉／しらす／油揚げ／木綿豆腐／牛乳／きな粉	精白米／上白糖／調合油／薄力粉	にんじん／葉ねぎ／きゅうり／もやし／わかめ／切干したいこん／根深ねぎ	濃口醤油／かつお昆布だし／食塩／穀物酢／みそ／ベーキングパウダー	641	27.7	21.9
10	木	ジャージャー麺 小松菜としめじのソテー 中華スープ	コーンご飯 牛乳	豚ひき肉／だいす／牛乳／かに風味かまぼこ／かつお節／牛乳	中華めん／調合油／上白糖／片栗粉／ごま油／精白米	にんじん／もやし／根深ねぎ／こまつな／ぶなしめじ／乾しいたけ／わかめ／コーン	しょうが／かつお昆布だし／みそ／濃口醤油／食塩	595	22.4	14.4
11	金	ご飯 豚肉の生姜焼 三色ナムル 豆腐のすまし汁	あべかわマカロニ ウエハース (3歳以上) 牛乳	豚小間肉／絹豆腐／きな粉／牛乳	精白米／調合油／上白糖／ごま油／ごま／マカロニ	たまねぎ／もやし／ほうれんそう／にんじん／ぶなしめじ／根深ねぎ	濃口醤油／みりん調味料／しょうが／食塩／かつお昆布だし	595	21.9	22
12	土	親子丼 わかめサラダ 玉ねぎの味噌汁 牛乳	お菓子 牛乳	鶏もも肉／卵／牛乳	精白米／調合油／ごま／上白糖／ごま油／焼きふ	たまねぎ／にんじん／わかめ／ひじき／きゅうり	かつお昆布だし／濃口醤油／みりん調味料／穀物酢／みそ	618	27.4	16.5
14	月	ご飯 カレイの煮魚 プロッコリーのおかか和え なめこの味噌汁 バナナ	大学芋 牛乳	かれい／かつお節／絹豆腐／牛乳	精白米／さつまいも／黒ごま／上白糖／調合油	プロッコリー／キャベツ／にんじん／なめこ／根深ねぎ／バナナ	みりん調味料／濃口醤油／みそ／かつお昆布だし	587	22.1	13.8
15	火	ゆかりごはん 肉じゃが 小松菜の磯和え キャベツと油揚げの味噌汁	セサミラスク 牛乳	豚小間肉／油揚げ／牛乳	精白米／じゃがいも／調合油／上白糖／食パン／黒ごま／グラニュー糖／無塩バター	たまねぎ／にんじん／グリンピース／こまつな／もやし／焼きのり／キャベツ	ゆかり／濃口醤油／みりん調味料／かつお昆布だし／みそ	583	20.1	17.8
16	水	ご飯 スタミナ焼肉 切干し大根の炒煮 五目汁	アジサイゼリー せんべい 牛乳	豚小間肉／竹輪／油揚げ／牛乳	精白米／調合油／上白糖／ごま油	にんじん／たまねぎ／さやえんどう／切干したいこん／だいこん／ごぼう／ほうれんそう／寒天	しょうが／みりん調味料／濃口醤油／食塩／かつお昆布だし	591	20	19.6
17	木	麻婆豆腐丼 春雨サラダ ワンタンスープ オレンジ	四角いメロンパン 牛乳	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／ごま油／はるさめ／ごま／しゅうまいの皮／食パン／ホットケーキミックス／無塩バター	根深ねぎ／きゅうり／にんじん／チンゲンサイ／オレンジ／レモン果汁	しょうが／みそ／濃口醤油／かつお昆布だし／穀物酢／食塩	647	24	17.8

18	金	食パン(イチゴ) (1歳ジャムなし) スペニッシュオムレツ 人参のグラッセ ボイルプロッコリー キャベツのスープ	五平もち 牛乳	卵/だいす/チーズ/ 牛乳	食パン/いちごジャム /調合油/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/コーン	固形コンソメ/食塩 /トマトケチャップ/ みりん調味料/みそ	580 21.9 17.3
19	土	五目焼きそば さつまいもの甘煮 中華コーンスープ 牛乳	お菓子 牛乳	豚小間肉/牛乳	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/こまつな/ もやし/あおのり/コーン /わかめ	ウスター ソース/トマ トケチャップ/かつお 昆布だし/濃口醤 油/食塩	649 22 16.8
21	月	ご飯 たらの野菜あんかけ ひじきの炒め煮 もやしの味噌汁	クリームサンド 牛乳	たら/だいす/油揚げ /木綿豆腐/卵/牛 乳	精白米/片栗粉/調 合油/上白糖/ごま 油/ロールパン/薄 力粉/無塩バター	にんじん/えのきだけ/ たまねぎ/チンゲンサイ /ひじき/さやいんげん /もやし/わかめ	しょうが/濃口醤油 /穀物酢/かつお 昆布だし/みそ	616 25.3 18.5
22	火	食パン ハンバーグ グリーンサラダ ミネストローネスープ	枝豆おにぎり 牛乳	豚ひき肉/木綿豆腐 /牛乳/だいす	食パン/パン粉/上 白糖/調合油/じや がいも/オリーブ油/ 精白米/ごま	たまねぎ/キャベツ/ きゅうり/こまつな/に んじん/トマト缶/えだ まめ	食塩/ウスター ソウ ス/トマトケチャップ/ 穀物酢/固形コン ソメ/濃口醤油	548 23.5 16.4
23	水	カレーライス 切り干し大根のサラダ バナナ	ミルクくずもち 牛乳	豚小間肉/ツナ缶/ 牛乳/きな粉	精白米/じやがいも/ 調合油/上白糖/ご ま/片栗粉	にんじん/たまねぎ/ グリンピース/切干した いこん/こまつな/バナ ナ	カレールウ/濃口醤 油/穀物酢	628 19.6 18.2
24	木	冷やし中華 鶏肉とさつまいもの中華炒め オレンジ	コーンおにぎり 牛乳	かに風味かまぼこ/卵 /鶏もも肉/高野豆腐 /牛乳	中華めん/調合油/ 片栗粉/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/オレンジ/ コーン	濃口醤油/みりん調 味料/穀物酢/か つお昆布だし/しょ うが/ウスター ソウス /食塩	568 22.9 12.6
25	金	ご飯 炒り豆腐 もやしと胡瓜のゆかり和え 小松菜の味噌汁	ほうれん草蒸しパン 牛乳	木綿豆腐/鶏ひき肉 /油揚げ/牛乳	精白米/上白糖/調 合油/薄力粉	たまねぎ/にんじん/ グリンピース/もやし/ きゅうり/こまつな/ほ うれんそう	濃口醤油/食塩/ ゆかり/かつお昆布 だし/みそ/ベーキ ングパウダー	567 21.6 17.4
26	土	そぼろ丼 じやがいもの煮物 わかめとふの味噌汁 牛乳	お菓子 牛乳	鶏ひき肉/高野豆腐 /牛乳	精白米/調合油/ 白糖/じやがいも/焼 きふ	にんじん/グリンピース /わかめ/たまねぎ	しょうが/みりん調 味料/濃口醤油/か つお昆布だし/みそ	590 23.7 14.2
28	月	ご飯 鮭のコーンマヨネーズ えのきと小松菜の和え物 野菜と豆腐の味噌汁	ヨーグルトケーキ リンゴジュース	鮭/絹豆腐/卵/ ヨーグルト	精白米/薄力粉/ご ま油/じやがいも/無 塩バター/上白糖	コーン/こまつな/えの きたけ/にんじん/たま ねぎ	食塩/マヨネーズ/ 濃口醤油/かつお 昆布だし/みそ/ ペーリングパウダー	559 21 12.7
29	火	食パン(ブルーベリー) (1歳ジャムなし) 夏野菜のオムレツ キャベツサラダ 豆乳スープ	しらすおにぎり 牛乳	卵/高野豆腐/鶏ひ き肉/牛乳/チーズ/ 豆乳/かつお節/し らす	食パン/ブルーベリー ジャム/上白糖/調 合油/精白米/ごま	えだまめ/なす/かぼ ちゃ/ビーマン/キャベ ツ/にんじん/きゅうり /たまねぎ/コーン	固形コンソメ/食塩 /トマトケチャップ/ 濃口醤油	600 28.8 19.1
30	水	ご飯 茄子と豚肉の味噌炒め キャベツのおかか和え ほうれん草のかきたま汁 バナナ	あおのりポテト 牛乳	豚小間肉/かつお節 /卵/牛乳	精白米/調合油/ご ま/上白糖/ごま油/ 片栗粉/じやがいも	たまねぎ/なす/キャ ベツ/にんじん/もやし/ ほうれんそう/バナナ/ あおのり	みそ/濃口醤油/ 食塩/かつお昆布 だし	582 21.3 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	600	447
タンパク質g	23.1	18.4
脂質g	17.2	12.5
カルシウムmg	287	312
鉄 mg	2.6	2.9
ビタミンA μg RE	212	150
ビタミンB ₁	0.33	0.23
ビタミンB ₂ mg	0.44	0.31
ビタミンC mg	27	18
食塩相当量 g	1.6	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鉄分とカルシウムを
配合した乳飲料を提供します。

※土曜保育ではコーブ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。

