



6月 予定献立表 (3群)



日	曜日	献立名		材料名				エネルギー (Kcal)
		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	蛋白質(g) 脂質(g)
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 じゃこサラダ 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／ グリーンピース／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	だいず／鶏もも肉／ 生揚げ／チーズ／牛乳	精白米／片栗粉／薄力粉／ 調合油／精粉／ こんにやく／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／しょうが／ 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／ 切干しいたけ／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 じゃがいもの味噌汁 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 ブ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／だいず／ 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／ブロッコリー／ 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／切干しいたけ／ 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／だいず／ 生揚げ／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 ブ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	ブロッコリー／ 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／ グリーンピース／ 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／ 切干しいたけ／ だいこん／ 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 ワナンスープ 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) スパニッシュオムレツ 人参のグラッセ ポイルブロッコリー キャベツのスープ	五平もち 牛乳	卵／だいず／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／濃口醬 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／だいず／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／えのきたけ／ 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／濃口醬油 ／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／だいず	食パン／パン粉／上 白糖／調合油／じゃ 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／濃口醬油	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	ミルクぐずもち 牛乳	豚小間肉／ツナ缶／ 牛乳／きな粉	精白米／じゃがいも／ 調合油／上白糖／ご ま／片栗粉	にんじん／たまねぎ／ グリーンピース／切干しだ いこん／こまつな／バナ ナ	カレーウ／濃口醬 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	濃口醬油／みりん調 味料／穀物酢／か つお昆布だし／しょう が／ウスターソース ／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／ グリーンピース／もやし／ きゅうり／こまつな／ほ うれんそう	濃口醬油／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	そばろ井 じゃがいもの煮物 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／上 白糖／じゃがいも／焼 きふ	にんじん／グリーンピース ／わかめ／たまねぎ	しょうが／みりん調 味料／濃口醬油／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／じゃがいも／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／ 濃口醬油／かつお 昆布だし／みそ／ ベーキングパウダー	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 ちや／ピーマン／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／ 濃口醬油	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／じゃがいも	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／濃口醬油／ 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。

