



# 6月 予定献立表 (3群)



| 日  | 曜日 | 献立名                                                              |                        | 材料名                                     |                                                      |                                                                              |                                                         | エネルギー<br>(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)<br>脂質(g)     |
| 2  | 月  | ご飯<br>和風ハンバーグ<br>グリーンサラダ<br>かぶと油揚げの味噌汁                           | 牛乳<br>クリームサンド          | 豚ひき肉／木綿豆腐／牛乳<br>／油揚げ／卵黄                 | 精白米／パン粉／上白糖<br>／片栗粉／調合油／<br>おてがるホットロール／薄<br>力粉／無塩バター | ひじき／たまねぎ／キャベ<br>ツ／きゅうり／ほうれんそう<br>／かぶ                                         | 食塩／こいくちしょうゆ<br>／かつお・昆布だし／<br>穀物酢／みそ                     | 605<br>26.6<br>23.4 |
| 3  | 火  | 豆乳ちゃんぽんうどん<br>さつまいもの甘煮<br>バナナ                                    | 牛乳<br>五平もち             | 豚肉／かまぼこ／豆乳／<br>牛乳                       | うどん／調合油／さつま<br>いも／上白糖／精白米                            | キャベツ／もやし／にんじ<br>ん／たまねぎ／コーン／バ<br>ナナ                                           | 顆粒和風だし／こいくち<br>しょうゆ／みそ／かつ<br>お・昆布だし／みりん                 | 593<br>20<br>13.8   |
| 4  | 水  | 納豆ご飯<br>鶏肉の香味焼き<br>人参のツナ和え<br>具沢山味噌汁                             | 牛乳<br>大学芋              | 挽きわり納豆／鶏肉／ツ<br>ナ缶／生揚げ／牛乳                | 精白米／上白糖／ごま<br>／調合油／さつまいも／<br>黒ごま                     | たまねぎ／にんじん／もや<br>し／ほうれんそう                                                     | こいくちしょうゆ／しょう<br>が／みりん／料理酒／<br>穀物酢／かつお・昆布<br>だし／みそ       | 577<br>28.5<br>15.4 |
| 5  | 木  | ご飯<br>カレイの煮魚<br>大豆と野菜のごま和え<br>じゃがいもの味噌汁<br>オレンジ                  | 牛乳<br>小松菜の<br>パウンドケーキ  | かれい／水煮大豆／油<br>揚げ／牛乳／パルメザン<br>チーズ        | 精白米／上白糖／すりご<br>ま／じゃがいも／薄力粉<br>／無塩バター                 | にんじん／もやし／ほうれ<br>んそう／たまねぎ／オレ<br>ンジ／こまつな                                       | みりん／こいくちしょうゆ<br>／かつお・昆布だし／<br>みそ／ベーキングパウ<br>ダー          | 575<br>27.2<br>14.9 |
| 6  | 金  | ひじきご飯<br>鶏のから揚げ(1歳揚げ焼き)<br>カミカミさんびら<br>大根の味噌汁                    | 牛乳<br>コーンフレーク          | 水煮大豆／油揚げ／鶏<br>肉／竹輪／生揚げ／牛<br>乳           | 精白米／上白糖／片栗<br>粉／薄力粉／調合油／<br>コーンフレーク                  | ひじき／にんじん／れんこ<br>ん／ごぼう／乾しいたけ／<br>だいこん／こまつな                                    | かつお・昆布だし／こい<br>くちしょうゆ／みりん／<br>しょうが／みそ                   | 579<br>26.3<br>17.5 |
| 7  | 土  | 親子丼<br>紅白煮<br>高野豆腐の味噌汁<br>牛乳                                     | 牛乳<br>お菓子              | 鶏肉／卵／高野豆腐／<br>牛乳                        | 精白米／上白糖／じゃが<br>いも                                    | たまねぎ／にんじん／カッ<br>わかめ                                                          | かつお・昆布だし／こい<br>くちしょうゆ／みりん／<br>みそ                        | 619<br>26.7<br>21.1 |
| 9  | 月  | ご飯<br>具沢山の卵焼き<br>切干大根の煮物<br>えのきの味噌汁                              | 牛乳<br>いちごの蒸しパン         | 卵／高野豆腐／油揚げ<br>／牛乳                       | 精白米／上白糖／調合<br>油／薄力粉                                  | にんじん／たまねぎ／ひじ<br>き／切干しだいこん／えの<br>きたけ／カットわかめ／い<br>ちご ジャム                       | 食塩／こいくちしょうゆ<br>／かつお・昆布だし／<br>みりん／みそ／ベーキ<br>ングパウダー       | 577<br>21.7<br>18.6 |
| 10 | 火  | ハヤシライス<br>じゃこサラダ<br>メロン                                          | 牛乳<br>セサミラスク           | 豚肉／しらす／牛乳                               | 精白米／じゃがいも／調<br>合油／上白糖／食パン<br>／黒ごま／グラニュー糖<br>／無塩バター   | にんじん／たまねぎ／グリ<br>ンピース／こまつな／もや<br>し／メロン                                        | ハヤシフレーク／穀物<br>酢／こいくちしょうゆ                                | 575<br>19.7<br>19.3 |
| 11 | 水  | 食パン(ブルーベリージャム)<br>(1歳ジャム無し)<br>鮭のムニエル<br>コールスローサラダ<br>ミネストローネスープ | 牛乳<br>きつねおにぎり          | さけ／水煮大豆／牛乳／<br>油揚げ                      | 食パン／薄力粉／調合<br>油／無塩バター／上白<br>糖／じゃがいも／精白米<br>／ごま       | ブルーベリー ジャム／レモ<br>ン果汁／キャベツ／にんじ<br>ん／きゅうり／コーン／たま<br>ねぎ／トマト缶                    | 食塩／マヨレ／コンソ<br>メ／こいくちしょうゆ／み<br>りん                        | 575<br>28.3<br>19.7 |
| 12 | 木  | 麻婆豆腐丼<br>春雨サラダ<br>ワンタンスープ<br>オレンジ                                | 牛乳<br>アジサイゼリー<br>せんべい  | 木綿豆腐／豚ひき肉／高<br>野豆腐／かに風味かまぼ<br>こ／牛乳／ゼラチン | 精白米／調合油／上白<br>糖／片栗粉／はるさめ／<br>ごま油／ごま／しゅうまい<br>の皮      | 根深ねぎ／きゅうり／にん<br>じん／チンゲンサイ／オレ<br>ンジ／ぶどうジュース／りん<br>ごジュース                       | しょうが／みそ／こいく<br>ちしょうゆ／かつお・昆<br>布だし／穀物酢／食塩                | 594<br>23.6<br>18.5 |
| 13 | 金  | ご飯<br>スタミナ焼肉<br>胡瓜のごま酢和え<br>青菜の味噌汁                               | 牛乳<br>おさつスティック         | 豚肉／油揚げ／牛乳                               | 精白米／調合油／ごま<br>／上白糖／ごま油／じゃ<br>がいも／さつまいも               | たまねぎ／にんじん／にら<br>／きゅうり／もやし／こまつ<br>な                                           | しょうが／みりん／こい<br>くちしょうゆ／食塩／穀<br>物酢／かつお・昆布だ<br>し／みそ        | 578<br>20.9<br>20.9 |
| 14 | 土  | 二色丼<br>じゃがいもの煮物<br>ふの味噌汁<br>牛乳                                   | 牛乳<br>お菓子              | 鶏ひき肉／高野豆腐／卵<br>／牛乳                      | 精白米／上白糖／調合<br>油／じゃがいも／焼きふ                            | にんじん／たまねぎ／ほう<br>れんそう                                                         | こいくちしょうゆ／みりん<br>／しょうが／食塩／か<br>つお・昆布だし／みそ                | 620<br>26.2<br>18.7 |
| 16 | 月  | ゆかりごはん<br>鶏肉とじゃがいもの甘辛煮<br>小松菜の磯和え<br>たまねぎと油揚げの味噌汁                | 牛乳<br>ヨーグルトケーキ         | 鶏肉／水煮大豆／油揚<br>げ／牛乳／ヨーグルト                | 精白米／薄力粉／片栗<br>粉／調合油／じゃがいも<br>／上白糖／ごま油／無<br>塩バター      | こまつな／もやし／にんじ<br>ん／焼きのり／たまねぎ<br>／カットわかめ                                       | ゆかり／しょうが／かつ<br>お・昆布だし／こいくち<br>しょうゆ／みりん／みそ<br>／ベーキングパウダー | 575<br>22.4<br>16.7 |
| 17 | 火  | ご飯<br>白身魚のサクサク焼き<br>ひじきの炒め煮<br>もやしの味噌汁<br>バナナ                    | 牛乳<br>ミルクくずもち          | たら／油揚げ／水煮大豆<br>／生揚げ／牛乳／きな粉              | 精白米／パン粉／ごま<br>／調合油／上白糖／ごま<br>油／片栗粉                   | ひじき／にんじん／さい<br>い／もやし／カットわか<br>め／バナナ                                          | 食塩／ウスターソース<br>／マヨレ／かつお・昆<br>布だし／こいくちしょうゆ<br>／みそ         | 585<br>25.5<br>17   |
| 18 | 水  | 食パン<br>チリコンカン<br>ブロッコリーとキャベツのサラダ<br>コーンスープ                       | 牛乳<br>小松菜と<br>しらすのおにぎり | 豚ひき肉／水煮大豆／牛<br>乳／しらす                    | 食パン／じゃがいも／調<br>合油／上白糖／薄力粉<br>／無塩バター／精白米<br>／ごま       | たまねぎ／にんじん／トマ<br>ト缶／ブロッコリー／キャベ<br>ツ／クリームコン缶／コー<br>ン／こまつな                      | コンソメ／トマトケチャ<br>ップ／ウスターソース／こ<br>いくちしょうゆ／食塩<br>／穀物酢／みりん   | 576<br>24.2<br>19.8 |
| 19 | 木  | ご飯<br>茄子と豚肉の味噌炒め<br>キャベツのおかか和え<br>ほうれんそうのかきたま汁                   | 牛乳<br>ホットケーキ           | 豚肉／かつお節／卵／牛<br>乳                        | 精白米／上白糖／ごま<br>油／片栗粉／ホットケ<br>ーキミックス／調合油               | なす／たまねぎ／キャベ<br>ツ／にんじん／もやし／ほう<br>れんそう                                         | みそ／こいくちしょうゆ<br>／食塩／かつお・昆布<br>だし                         | 587<br>22.9<br>19.1 |
| 20 | 金  | 中華丼<br>切干大根のごまサラダ<br>ワカメスープ<br>オレンジ                              | 牛乳<br>フレンチトースト         | 豚肉／ツナ缶／絹ごし豆<br>腐／牛乳／卵                   | 精白米／ごま油／上白<br>糖／片栗粉／ごま／食<br>パン／無塩バター                 | チンゲンサイ／キャベツ<br>／もやし／たまねぎ／にん<br>じん／乾しいたけ／切干し<br>だいこん／きゅうり／カッ<br>わかめ／根深ねぎ／オレンジ | しょうが／かつお・昆布<br>だし／こいくちしょうゆ<br>／穀物酢／食塩                   | 588<br>22.4<br>17.8 |

|    |   |                                                         |                               |                                  |                                                    |                                                             |                                                |                     |
|----|---|---------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------|
| 21 | 土 | スパゲッティナポリタン<br>ポテトサラダ<br>コンソメスープ<br>牛乳                  | 牛乳<br>お菓子                     | ウインナー／パルメザン<br>チーズ／牛乳            | スパゲティ／調合油／無<br>塩バター／じゃがいも／<br>上白糖                  | たまねぎ／ピーマン／きゅ<br>うり／にんじん／コーン                                 | 食塩／トマトケチャップ<br>／マヨネーズ／コンソメ                     | 578<br>20.3<br>19.7 |
| 23 | 月 | ご飯<br>ブリの照り焼き<br>ブロッコリーの和風和え<br>なめこの味噌汁                 | 牛乳<br>チーズ蒸しパン                 | ぶり／かつお節／絹ごし<br>豆腐／牛乳             | 精白米／上白糖／薄力<br>粉／調合油                                | ブロッコリー／キャベツ／に<br>んじん／なめこ／根深ねぎ                               | みりん／こいくちしょうゆ<br>／みそ／かつお・昆布<br>だし／ベーキングパウ<br>ダー | 583<br>25.2<br>20.2 |
| 24 | 火 | ご飯<br>具沢山の炒り豆腐<br>胡瓜のごま酢和え<br>小松菜の味噌汁                   | 牛乳<br>ぱりぱりピザ                  | 木綿豆腐／鶏ひき肉／油<br>揚げ／牛乳／プロセス<br>チーズ | 精白米／上白糖／調合<br>油／ごま／ごま油／ぎょ<br>うざの皮                  | たまねぎ／にんじん／乾し<br>いたけ／グリーンピース／きゅ<br>うり／もやし／こまつな／<br>ピーマン／コーン  | こいくちしょうゆ／穀物<br>酢／かつお・昆布だし<br>／みそ／トマトケチャッ<br>プ  | 579<br>23.6<br>17.6 |
| 25 | 水 | ジャージャー麺<br>三色和え<br>きのこスープ<br>バナナ                        | 牛乳<br>ツナおにぎり                  | 豚ひき肉／だいず／牛乳<br>／ツナ缶              | 蒸し中華麺／ごま油／上<br>白糖／片栗粉／精白米                          | にんじん／もやし／根深ね<br>ぎ／ほうれんそう／乾しい<br>たけ／えのきたけ／切干し<br>だいこん／バナナ    | しょうが／かつお・昆布<br>だし／みそ／こいくち<br>しょうゆ／食塩／料理<br>酒   | 596<br>23.8<br>15.7 |
| 26 | 木 | カレーライス<br>ひじきさらだ<br>フルーツヨーグルト                           | 牛乳<br>あべかわマカロニ<br>ウエハース(3歳以上) | 豚肉／ヨーグルト／牛乳<br>／きな粉              | 精白米／じゃがいも／調<br>合油／上白糖／ごま油<br>／マカロニ                 | にんじん／たまねぎ／グ<br>リンピース／ひじき／ほうれ<br>んそう／コーン／もも缶                 | カレールウ／穀物酢／<br>こいくちしょうゆ                         | 608<br>21<br>20.7   |
| 27 | 金 | 食パン(イチゴ)<br>(1歳ジャム無し)<br>スペインッシュオムレツ<br>コーンサラダ<br>豆乳スープ | 牛乳<br>小松菜チャーハン                | 卵／水煮大豆／牛乳／<br>豆乳／ツナ缶             | 食パン／じゃがいも／調<br>合油／上白糖／精白米                          | いちごジャム／にんじん／<br>たまねぎ／コーン／きゅうり<br>／キャベツ／ほうれんそう<br>／こまつな／根深ねぎ | 食塩／コンソメ／トマト<br>ケチャップ／穀物酢                       | 577<br>23.6<br>18.9 |
| 28 | 土 | ピラフ<br>ツナサラダ<br>じゃがいものコンソメスープ<br>牛乳                     | 牛乳<br>お菓子                     | 鶏ひき肉／ツナ缶／牛乳                      | 精白米／調合油／無塩<br>バター／上白糖／じゃが<br>いも                    | にんじん／たまねぎ／コー<br>ン／グリーンピース／こまつな<br>／もやし                      | 食塩／コンソメ／こいく<br>ちしょうゆ／穀物酢                       | 575<br>20.5<br>21.1 |
| 30 | 月 | ご飯<br>鶏肉のママーレード焼き<br>五目豆のサラダ<br>豆腐の味噌汁                  | 牛乳<br>四角いメロンパン                | 鶏肉／水煮大豆／木綿<br>豆腐／牛乳              | 精白米／調合油／じゃが<br>いも／上白糖／食パン／<br>ホットケーキミックス／無<br>塩バター | マーマレード／えだまめ／<br>にんじん／きゅうり／カット<br>わかめ／根深ねぎ／レモ<br>ン果汁         | こいくちしょうゆ／穀物<br>酢／かつお・昆布だし<br>／みそ               | 625<br>28.1<br>16.6 |

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             | 588   | 481   |
| タンパク質g                | 24    | 20.3  |
| 脂質g                   | 18.5  | 14.3  |
| カルシウムmg               | 301   | 318   |
| 鉄 mg                  | 2.7   | 3.1   |
| ビタミンA μg RE           | 201   | 152   |
| ビタミンB <sub>1</sub>    | 0.35  | 0.26  |
| ビタミンB <sub>2</sub> mg | 0.45  | 0.32  |
| ビタミンC mg              | 25    | 20    |
| 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。

