



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	月	ご飯 鮭のコーンマヨネーズ 豆のサラダ 具沢山味噌汁 オレンジ	牛乳 クリームサンド	さけ/パルメザンチーズ/ 水煮大豆/油揚げ/牛 乳/卵	精白米/薄力粉/じゃが いも/上白糖/調合油 /おてがるホットロール/ 片栗粉/無塩バター	コーン/にんじん/きゅうり /だいこん/こまつな/根 深ねぎ/オレンジ	食塩/マヨレ/こいく ちしょうゆ/穀物酢/ かつお・昆布だし/みそ	565	27.3	16.8
2	火	ご飯 豚肉の生姜焼き もやしと胡瓜のゆかり なめこの味噌汁	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	豚肉/絹ごし豆腐/牛乳	精白米/上白糖/薄力 粉/調合油	たまねぎ/もやし/きゅうり /なめこ/根深ねぎ/か ぼちゃ	しょうが/こいくちしょう ゆ/みりん/ゆかり/み そ/かつお・昆布だし/ ベーキングパウダー	591	22.2	20.6
3	水	豆乳ちゃんぽんうどん じゃが芋のそぼろ煮 バナナ	牛乳 五平もち	豚肉/かまぼこ/豆乳/ 牛乳/鶏ひき肉/高野豆 腐	うどん/調合油/片栗粉 /じゃがいも/上白糖/ 精白米	キャベツ/もやし/にんじ ん/たまねぎ/コーン/グ リンピース/バナナ	顆粒和風だし/こいくち しょうゆ/みそ/かつ お・昆布だし/みりん	595	23.1	15.8
4	木	ひじきご飯 鶏のから揚げ(1歳焼き唐揚げ) カミカミきんぴら 大根の味噌汁	牛乳 コーンフレーク	水煮大豆/油揚げ/鶏 肉/竹輪/生揚げ/牛 乳	精白米/上白糖/片栗 粉/薄力粉/調合油/ コーンフレーク	ひじき/にんじん/れんこ ん/ごぼう/乾しいたけ/ だいこん/こまつな	かつお・昆布だし/こいく ちしょうゆ/みりん/ しょうが/みそ	562	26	15.8
5	金	食パン(イチゴ)(1歳ジャム無し) チリコンカン キャベツサラダ コーンスープ	牛乳 小松菜と しらすのおにぎり	豚ひき肉/水煮大豆/牛 乳/しらす	食パン/じゃがいも/調 合油/上白糖/薄力粉 /無塩バター/精白米	いちごジャム/たまねぎ /にんじん/トマト缶/コー ン/きゅうり/キャベツ/ク リームコン缶/こまつな	コンソメ/トマトケチャ ップ/ウスターソース/こ いくちしょうゆ/食塩/ 穀物酢/みりん	581	23.6	18.7
6	土	ピラフ マカロニサラダ ココロスープ 牛乳	牛乳 お菓子	鶏ひき肉/牛乳	精白米/無塩バター/ 調合油/スパゲティ/上 白糖/じゃがいも	にんじん/たまねぎ/コー ン/グリーンピース/きゅうり	食塩/コンソメ/マヨレ	569	18.1	16.4
8	月	ハヤシライス じゃこと豆腐のサラダ メロン	牛乳 きなこのラスク	豚肉/木綿豆腐/しらす /牛乳/きな粉	精白米/じゃがいも/調 合油/上白糖/食パン /無塩バター	にんじん/たまねぎ/グ リンピース/こまつな/メロ ン	ハヤシフレーク/穀物 酢/こいくちしょうゆ	593	21.8	19.3
9	火	ご飯 具沢山の卵焼き 切干大根の煮物 小松菜の味噌汁	牛乳 レモンケーキ	卵/高野豆腐/生揚げ /牛乳	精白米/上白糖/調合 油/薄力粉/無塩バ ター	にんじん/たまねぎ/ほう れんそう/切干しだいこん /こまつな/レモン果汁	食塩/こいくちしょうゆ /かつお・昆布だし/ みりん/みそ/ベーキ ングパウダー	605	22.8	20.3
10	水	食パン 鶏もも肉のママレード コールスローサラダ ミネストローネスープ	牛乳 きつねおにぎり	鶏肉/水煮大豆/牛乳 /油揚げ	食パン/片栗粉/調合 油/上白糖/じゃがいも /精白米/ごま	マーマレード/キャベツ/ にんじん/きゅうり/コー ン/たまねぎ/トマト缶	こいくちしょうゆ/穀物 酢/マヨレ/食塩/コ ンソメ/みりん	564	27.5	17.7
11	木	麻婆豆腐丼 春雨サラダ チンゲン菜のスープ オレンジ	牛乳 アジサイゼリー せんべい	木綿豆腐/豚ひき肉/高 野豆腐/かに風味かまぼ こ/牛乳/ゼラチン	精白米/調合油/上白 糖/片栗粉/はるさめ/ ごま油/ごま	根深ねぎ/きゅうり/にん じん/チンゲンサイ/オレ ンジ/ぶどうジュース/りん ごジュース	しょうが/みそ/こいく ちしょうゆ/かつお・昆 布だし/穀物酢/食塩	588	23.6	17.9
12	金	ご飯 スタミナ焼肉 胡瓜のごま酢和え 青菜の味噌汁	牛乳 おさつスティック	豚肉/油揚げ/牛乳	精白米/調合油/ごま /上白糖/ごま油/さつ まいも	たまねぎ/にんじん/にら /きゅうり/もやし/だいこ ん/こまつな	しょうが/みりん/こいく ちしょうゆ/食塩/穀 物酢/かつお・昆布だ し/みそ	588	20.9	20.4
15	月	ご飯 カレーの煮魚 大豆と野菜のごま和え じゃがいもの味噌汁 オレンジ	牛乳 豆腐ドーナツ (1歳ホットケーキ)	かれい/水煮大豆/油 揚げ/牛乳/木綿豆腐 /きな粉	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/調合油	にんじん/もやし/ほうれ んそう/たまねぎ/オレ ンジ	みりん/こいくちしょうゆ /かつお・昆布だし/ みそ	573	27.5	15.3
16	火	ゆかりごはん 和風ハンバーグ キャベツのおかか和え かぶの味噌汁	牛乳 フレンチトースト	豚ひき肉/木綿豆腐/牛 乳/かつお節/油揚げ/ 卵	精白米/パン粉/上白 糖/片栗粉/食パン/ 無塩バター	ひじき/たまねぎ/キャベ ツ/もやし/にんじん/ きゅうり/かぶ	ゆかり/食塩/こいくち しょうゆ/かつお・昆布 だし/みそ	583	27.1	21.6
17	水	ご飯 鶏肉とじゃがいもの甘辛煮 小松菜の磯和え たまねぎと油揚げの味噌汁	牛乳 ホットケーキ	鶏肉/水煮大豆/油揚 げ/牛乳	精白米/片栗粉/調合 油/じゃがいも/上白糖 /ごま油/ホットケーキ ミックス	こまつな/もやし/にんじ ん/焼きのり/たまねぎ/ カットわかめ	しょうが/かつお・昆布 だし/こいくちしょうゆ/ みりん/みそ	581	23.7	15.5
18	木	ジャージャー麺 三色和え きのこスープ バナナ	牛乳 ハリハリおにぎり	豚ひき肉/だいず/牛乳 /油揚げ	蒸し中華麺/ごま油/上 白糖/片栗粉/精白米	にんじん/もやし/根深ね ぎ/ほうれんそう/ぶなし めじ/えのきたけ/切干し だいこん/バナナ	しょうが/かつお・昆布 だし/みそ/こいくち しょうゆ/食塩/みりん	591	23.5	16.1
19	金	納豆ご飯 鶏肉の香味焼き 人参のツナサラダ 豆腐の味噌汁	牛乳 ぱりぱりピザ	挽きわり納豆/鶏肉/ツ ナ缶/木綿豆腐/牛乳 /プロセスチーズ	精白米/上白糖/ごま /調合油/ぎょうざの皮	たまねぎ/にんじん/もや し/カットわかめ/根深ね ぎ/コーン	こいくちしょうゆ/しょう が/みりん/料理酒/ 穀物酢/かつお・昆布 だし/みそ/トマトケ チャップ	591	31.9	14.7
20	土	二色丼 紅白煮 ふとわかめの味噌汁 牛乳	牛乳 お菓子	鶏ひき肉/高野豆腐/卵 /牛乳	精白米/上白糖/じゃが いも/焼きふ	にんじん/カットわかめ/ たまねぎ	こいくちしょうゆ/みりん /しょうが/食塩/か つお・昆布だし/みそ	622	27	18.4

22	月	ご飯 白身魚の味噌焼き ほうれん草のサラダ かきたま汁	牛乳 クッキー	たら/卵/木綿豆腐/牛乳	精白米/調合油/上白糖/片栗粉/ごま油/薄力粉/無塩バター	オクラ/ほうれんそう/もやし/にんじん/コーン/根深ねぎ/カットわかめ	マヨレ/みそ/穀物酢/しょうが/かつお・昆布だし/こいくちしょうゆ/食塩	567 23.3 18.5
23	火	ご飯 茄子と豚肉の味噌炒め 胡瓜のナムル 五目汁	牛乳 コントースト	豚肉/油揚げ/牛乳/パルメザンチーズ	精白米/上白糖/ごま油/ごま/片栗粉/食パン	たまねぎ/なす/きゅうり/カットわかめ/もやし/コーン/にんじん/だいこん/乾しいたけ/ほうれんそう	みそ/こいくちしょうゆ/穀物酢/食塩/かつお・昆布だし/マヨレ	601 23.6 22.6
24	水	食パン(ブルーベリー) (1歳ジャム無し) スパニッシュオムレツ コーンサラダ 豆乳スープ	牛乳 小松菜チャーハン	卵/水煮大豆/牛乳/豆乳/ツナ缶	食パン/じゃがいも/調合油/上白糖/精白米/ごま油	ブルーベリー ジャム/にんじん/たまねぎ/コーン/きゅうり/キャベツ/ほうれんそう/こまつな/根深ねぎ	食塩/コンソメ/トマトケチャップ/穀物酢/こいくちしょうゆ	581 26.2 19.5
25	木	カレーライス ひじきサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 あべかわマカロニ ウエハース(3歳以上)	豚肉/ヨーグルト/牛乳/きな粉	精白米/じゃがいも/調合油/上白糖/ごま油/マカロニ	にんじん/たまねぎ/グリーンピース/ひじき/ほうれんそう/コーン/みかん缶	カレールー/穀物酢/こいくちしょうゆ	600 21.2 20.4
26	金	中華丼 切干大根のごまサラダ ワカメスープ バナナ	牛乳 ミルクくずもち	豚肉/ツナ缶/絹ごし豆腐/牛乳/きな粉	精白米/ごま油/上白糖/片栗粉/ごま	チンゲンサイ/キャベツ/もやし/たまねぎ/にんじん/乾しいたけ/切干しいん/きゅうり/カットわかめ/根深ねぎ/バナナ	しょうが/かつお・昆布だし/こいくちしょうゆ/穀物酢/食塩	591 21.3 17.6
29	月	ご飯 かじきと大豆の甘辛揚 (1歳:甘辛煮) ほうれん草のごま和え キャベツとふの味噌汁	牛乳 セサミラスク	めかじき/水煮大豆/牛乳	精白米/片栗粉/調合油/上白糖/ごま/すりごま/焼きふ/食パン/黒ごま/グラニュー糖/無塩バター	なす/ほうれんそう/もやし/にんじん/えのきたけ/キャベツ	しょうが/こいくちしょうゆ/みりん/みそ/かつお・昆布だし	576 25.2 16.8
30	火	ご飯 具沢山の炒り豆腐 ブロッコリーのツナ和え えのきの味噌汁	アップルジュース 小松菜の パウンドケーキ	木綿豆腐/鶏ひき肉/ツナ缶/油揚げ/牛乳/パルメザンチーズ	精白米/上白糖/調合油/ごま油/無塩バター/薄力粉	たまねぎ/にんじん/乾しいたけ/グリーンピース/ブロッコリー/きゅうり/えのきたけ/りんごジュース/こまつな	こいくちしょうゆ/かつお・昆布だし/みそ/ベーキングパウダー	583 21.7 16.7

	3歳以上児	3歳未満児
エネルギーkcal	622	477
タンパク質g	24.1	20.3
脂質g	18.4	14.1
カルシウムmg	287	300
鉄 mg	2.6	2.9
ビタミンA μg RE	205	156
ビタミンB ₁	0.36	0.27
ビタミンB ₂ mg	0.45	0.32
ビタミンC mg	22	17
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。

