



# 6月の献立表



日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	乳児	幼児
1 土	ビスケット 牛乳	麻婆豆腐丼 小松菜の胡麻和え 中華スープ(ﾀﾞｲﾝｼﾞｯｼﾞ・ｷﾞ)	米、豆腐、豚ｼﾞﾌ、玉葱、人参、ｼﾞｯｶ、ｺﾝｶ、小松菜、もやし、すりｼﾞﾏ、大根、ねぎ、油、片栗粉、ごま油、味噌、砂糖、醤油、中華だし、塩	みそポテト 牛乳	じゃがいも、小麦粉、油、味噌、砂糖、牛乳	Iﾁｷﾞｰ(kcal) 469 蛋白質(g) 15.3 加ｼｯﾙ(mg) 242 鉄(mg) 1.6	569 18.4 237 2.4
3 月	星たべよ 牛乳	ご飯 白身魚の竜田揚げ きんぴらごぼう 味噌汁(ﾀﾞｲﾝｼﾞｯｼﾞ・ﾄﾞﾌ)	米、白身魚竜田揚げ、小松菜、えのき、鶏ｼﾞﾌ、牛蒡、人参、いりｼﾞﾏ、大根、豆腐、昆布つゆ、ごま油、砂糖、酢、醤油、だし昆布、花かつお、味噌	メロンパン風トースト 牛乳	食ﾊﾞﾝ、ｷｯｸｰｷｯｸｰ、ﾊﾞﾀｰ入りﾏｰｶﾞﾘ、砂糖、ﾚﾝｼﾞ、牛乳	Iﾁｷﾞｰ(kcal) 456 蛋白質(g) 15.9 加ｼｯﾙ(mg) 315 鉄(mg) 0.9	532 19.4 304 1.5
4 火	ハーベスト 牛乳	ココロ野菜カレー 白菜のおかか和え フルーツヨーグルト	米、麦、鶏肉、じゃがいも、人参、玉葱、ｺﾝｶ、ｼﾞｯｶ、白菜、きゅうり、ﾊﾞﾀ、油、桃缶、ﾗｯｼﾞ缶、ﾕｰｸﾞﾙﾄ、油、砂糖、中濃ﾄﾞﾚｯｼﾞﾝｸﾞ、醤油、かつお節、ｶｰﾙｰｸ	さつまいものソフトビスケット 牛乳	さつまいも、小麦粉、砂糖、油、いりｼﾞﾏ、牛乳	Iﾁｷﾞｰ(kcal) 596 蛋白質(g) 15.5 加ｼｯﾙ(mg) 270 鉄(mg) 1.1	690 18.6 261 1.7
5 水	ハッピーターン 牛乳	ご飯 さわらのごまみそ焼き さつま揚げの煮物 味噌汁(ｱｯﾘ・ｷﾞ)	米、さわら、ｷﾞ、いりｼﾞﾏ、白菜、さざみのり、さつま揚げ、大根、人参、しいたけ、あさり、味噌、砂糖、みりん、醤油、和風だし、酒、だし昆布、花かつお	きつねおにぎり 牛乳	米、油揚げ、醤油、砂糖、いりｼﾞﾏ、牛乳	Iﾁｷﾞｰ(kcal) 477 蛋白質(g) 18.7 加ｼｯﾙ(mg) 240 鉄(mg) 2.1	552 23.1 225 3.0
6 木	ビスコ 牛乳	菜飯ご飯 チキンのたまねぎソースかけ ほうれん草の磯和え 味噌汁(ｸﾞﾏ・ﾄﾞﾌ)	米、菜めし、鶏肉、玉葱、ﾌﾞｯｼﾞ、ほうれん草、油揚げ、さざみのり、ｸﾞﾏ、豆腐、小麦粉、油、醤油、みりん、酒、ﾎﾞﾝ酢、昆布つゆ、だし昆布、花かつお、味噌	あじさいゼリー ソフトサラダ	ﾌﾞﾘｰの素(ﾌﾞﾄﾞう・いちご)、ﾗｯｼﾞ	Iﾁｷﾞｰ(kcal) 381 蛋白質(g) 13.8 加ｼｯﾙ(mg) 195 鉄(mg) 0.9	424 16.7 92 1.8
7 金	ぼたぼた焼き 牛乳	ご飯 ホイコーロー 豆腐とわかめサラダ 中華スープ(ｷﾞｸﾞｼﾞ・ｷﾞ)	米、豚ﾊﾞｽ、ｷﾞﾊﾞｽ、ﾋﾞｰﾝ、人参、ｼﾞｯｶ、ｺﾝｶ、ｸﾞﾏ、豆腐、きゅうり、いりｼﾞﾏ、ｷﾞｸﾞｼﾞ、酒、砂糖、味噌、ﾄﾞﾚｯｼﾞﾝｸﾞ、ごま油、酢、中華だし、醤油、塩	しらすおにぎり 牛乳	米、しらす干し、ｷﾞｸﾞｼﾞ、いりｼﾞﾏ、醤油、みりん、牛乳	Iﾁｷﾞｰ(kcal) 493 蛋白質(g) 15.9 加ｼｯﾙ(mg) 234 鉄(mg) 0.9	613 19.0 218 1.3
8 土	せんべい 牛乳	中華丼 ゴマ酢和え わかめスープ	米、豚ﾊﾞｽ、白菜、玉葱、人参、ﾋﾞｰﾝ、きくらげ、もやし、小松菜、すりｼﾞﾏ、ｸﾞﾏ、ｷﾞ、油、中華だし、塩、醤油、酒、ごま油、片栗粉、砂糖、酢	ゴマリッツ 牛乳	小麦粉、砂糖、ﾊﾞﾀｰ入りﾏｰｶﾞﾘ、練乳、いりｼﾞﾏ、牛乳	Iﾁｷﾞｰ(kcal) 490 蛋白質(g) 14.1 加ｼｯﾙ(mg) 275 鉄(mg) 1.1	576 16.6 277 1.7
10 月	星たべよ 牛乳	ご飯 ぶりの照り焼き 里芋の煮物 味噌汁(ｸﾞﾏ・ｱｸﾞ)	米、ぶり、ほうれん草、里芋、人参、ｸﾞﾘｰﾝ-ｽ、ｸﾞﾏ、油揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん、昆布つゆ、和風だし、だし昆布、花かつお、味噌	ココアクッキー 牛乳	小麦粉、ｸﾞｯ、砂糖、油、牛乳	Iﾁｷﾞｰ(kcal) 520 蛋白質(g) 17.0 加ｼｯﾙ(mg) 217 鉄(mg) 1.1	605 21.2 204 1.7
11 火	豆乳ウエハース 牛乳	ご飯 豚肉のごまみそ炒め スパゲッティサラダ すまし汁(ｱｯﾘ・ﾄﾞﾌ)	米、豚ﾊﾞｽ、ｷﾞﾊﾞｽ、玉葱、人参、ﾊﾞｸﾞﾏ、きゅうり、かつおｶﾙｰ、あさり、小松菜、味噌、砂糖、みりん、醤油、すりｼﾞﾏ、いりｼﾞﾏ、酢、ｶｰﾌﾞ、だし昆布、花かつお、塩、油、片栗粉	たぬきおにぎり 牛乳	米、あげ玉、青さのり、昆布つゆ、牛乳	Iﾁｷﾞｰ(kcal) 534 蛋白質(g) 16.7 加ｼｯﾙ(mg) 223 鉄(mg) 2.2	651 20.4 212 3.0
12 水	ハッピーターン 牛乳	わかめご飯 五目うま煮 白菜のポン酢和え 味噌汁(ｷﾞﾊﾞｽ・ｷﾞ)	米、わかめご飯の素、鶏肉、里芋、人参、大根、干しいたけ、かつおｶﾙｰ、白菜、ｷﾞﾊﾞｽ、ｷﾞ、油、醤油、砂糖、みりん、ポン酢、ごま油、だし昆布、花かつお、味噌	黒ゴマトースト 牛乳	食ﾊﾞﾝ、すりｼﾞﾏ(黒)、砂糖、ﾊﾞﾀｰ入りﾏｰｶﾞﾘ、牛乳	Iﾁｷﾞｰ(kcal) 471 蛋白質(g) 16.4 加ｼｯﾙ(mg) 242 鉄(mg) 1.0	545 19.9 227 1.5
13 木	ヨーグルト	鶏南蛮うどん さつまいもの天ぷら 大根サラダ	うどん、鶏肉、ｼﾞｯｶ、ほうれん草、ｷﾞ、さつま芋、大根、きゅうり、人参、ねりｼﾞﾏ、醤油、みりん、酒、昆布つゆ、小麦粉、油、酢、砂糖	ひじきおにぎり 牛乳	米、昆布つゆ、ひじき煮、牛乳	Iﾁｷﾞｰ(kcal) 470 蛋白質(g) 15.7 加ｼｯﾙ(mg) 222 鉄(mg) 1.3	562 19.2 216 1.5
14 金	ぼたぼた焼き 牛乳	ご飯 あじの味噌漬け焼き ひじきのサラダ すまし汁(ｷﾞｸﾞｼﾞ・ｷﾞ)	米、あじ、ﾌﾞｯｼﾞ、ひじき、大根、きゅうり、人参、ほうれん草、麩、味噌、砂糖、みりん、酒、油、ﾎﾞﾝ酢、酢、醤油、塩、だし昆布、花かつお	豆腐ナゲット 牛乳	豆腐、鶏ｼﾞﾌ、小麦粉、片栗粉、鶏ﾗｰｽﾞ、醤油、塩、油、牛乳	Iﾁｷﾞｰ(kcal) 404 蛋白質(g) 18.3 加ｼｯﾙ(mg) 262 鉄(mg) 1.2	480 21.7 255 1.7
15 土	ビスケット 牛乳	麻婆豆腐丼 小松菜の胡麻和え 中華スープ(ﾀﾞｲﾝｼﾞｯｼﾞ・ｷﾞ)	米、豆腐、豚ｼﾞﾌ、玉葱、人参、ｼﾞｯｶ、ｺﾝｶ、小松菜、もやし、すりｼﾞﾏ、大根、ねぎ、油、片栗粉、ごま油、味噌、砂糖、醤油、中華だし、塩	みそポテト 牛乳	じゃがいも、小麦粉、油、味噌、砂糖、牛乳	Iﾁｷﾞｰ(kcal) 469 蛋白質(g) 15.3 加ｼｯﾙ(mg) 242 鉄(mg) 1.6	569 18.4 237 2.4

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	乳児	幼児	
17	月	皇たべよ牛乳 ご飯 白身魚の竜田揚げ さんびらごぼう 味噌汁(ダシ・トウ)	米、白身魚竜田揚げ、小松菜、えのき、鶏ミンチ、牛蒡、人参、いり丁マ、大根、豆腐、油、昆布つゆ、ごま油、砂糖、酢、醤油、だし昆布、花かつお、味噌	メロンパン風トースト牛乳	食パン、卵黄・卵白、バター入りマーガリン、砂糖、レモン汁、牛乳	1人前(kcal) 456 蛋白質(g) 15.9 加糖量(mg) 315 鉄(mg) 0.9	532 19.4 304 1.5	
18	火	ハーベスト牛乳 ココロ野菜カレー 白菜のおかか和え フルーツヨーグルト	米、麦、鶏肉、じゃがいも、人参、玉葱、ニンニク、オリーブ、白菜、きゅうり、パプリカ、シソ、桃缶、ワタ、ヨーグルト、油、砂糖、中濃ソース、醤油、かつお節、カレー粉	さつまいものソフトビスケット牛乳	さつまいも、小麦粉、砂糖、油、いり丁マ、牛乳	1人前(kcal) 596 蛋白質(g) 15.5 加糖量(mg) 270 鉄(mg) 1.1	690 18.6 261 1.7	
19	水	ハッピーターン牛乳 ご飯 さわらのごまみそ焼き さつま揚げの煮物 味噌汁(アサ・サ)	米、さわら、サ、いり丁マ、白菜、きざみのり、さつま揚げ、大根、人参、しいたけ、あさり、味噌、砂糖、みりん、醤油、和風だし、酒、だし昆布、花かつお	きつねおにぎり牛乳	米、油揚げ、醤油、砂糖、いり丁マ、牛乳	1人前(kcal) 477 蛋白質(g) 18.7 加糖量(mg) 240 鉄(mg) 2.1	552 23.1 225 3.0	
20	木	ビスコ牛乳 菜飯ご飯 チキンのたまねぎソースかけ ほうれん草の磯和え 味噌汁(カマ・トウ)	米、菜めし、鶏肉、玉葱、アスパラ、ほうれん草、油揚げ、きざみのり、卵、豆腐、小麦粉、油、醤油、みりん、酒、オリーブ、昆布つゆ、だし昆布、花かつお、味噌	あじさいゼリーソフトサラダ	ゼリーの素(ぶどう・いちご)、ソフトクリーム	1人前(kcal) 381 蛋白質(g) 13.8 加糖量(mg) 195 鉄(mg) 0.9	424 16.7 92 1.8	
21	金	ぼたぼた焼き牛乳 ご飯 ホイコーロー 豆腐とわかめサラダ 中華スープ(チゲツイ・サ)	米、豚バラ、キャベツ、ピーマン、オリーブ、きくらげ、もやし、豆腐、きゅうり、いり丁マ、チゲツイ、酒、砂糖、味噌、オリーブ、ごま油、酢、中華だし、醤油、塩	しらすおにぎり牛乳	米、しらす干し、オリーブ、チゲツイ、いり丁マ、醤油、みりん、牛乳	1人前(kcal) 493 蛋白質(g) 15.9 加糖量(mg) 234 鉄(mg) 0.9	613 19.0 218 1.3	
22	土	せんべい牛乳 中華丼 ゴマ酢和え わかめスープ	米、豚バラ、白菜、玉葱、人参、ピーマン、きくらげ、もやし、小松菜、すり丁マ、卵、サ、油、中華だし、塩、醤油、酒、ごま油、片栗粉、砂糖、酢	ゴマリッツ牛乳	小麦粉、砂糖、バター入りマーガリン、練乳、いり丁マ、牛乳	1人前(kcal) 490 蛋白質(g) 14.1 加糖量(mg) 275 鉄(mg) 1.1	576 16.6 277 1.7	
24	月	皇たべよ牛乳 ご飯 ぶりの照り焼き 里芋の煮物 味噌汁(カマ・サ)	米、ぶり、ほうれん草、里芋、人参、グリーンピース、卵、油揚げ、砂糖、醤油、酒、みりん、昆布つゆ、和風だし、だし昆布、花かつお、味噌	ココアクッキー牛乳	小麦粉、ココア、砂糖、油、牛乳	1人前(kcal) 520 蛋白質(g) 17.0 加糖量(mg) 217 鉄(mg) 1.1	605 21.2 204 1.7	
25	火	豆乳ウエハース牛乳 ★誕生日会★ タコライス風 スパゲッティサラダ すまし汁(ニガツ・チゲツイ) ★季節のフルーツ★	米、豚ミンチ、玉葱、ピーマン、卵、トマト、パプリカ、人参、きゅうり、かつお、チゲツイ、トマトソース、オリーブ、醤油、カレー粉、ニンニク、砂糖、カレーパウダー、酢、塩	レモンケーキ シヨア	卵黄・卵白、砂糖、バター入りマーガリン、レモン汁、牛乳、シヨア	1人前(kcal) 538 蛋白質(g) 17.9 加糖量(mg) 527 鉄(mg) 7.6	608 20.2 448 7.9	
26	水	ハッピーターン牛乳 わかめご飯 五目うま煮 白菜のボン酢和え 味噌汁(キャベツ・サ)	米、わかめご飯の素、鶏肉、里芋、人参、大根、干しいたけ、かつお、オリーブ、白菜、キャベツ、サ、油、醤油、砂糖、みりん、ボン酢、ごま油、だし昆布、花かつお、味噌	黒ゴマトースト牛乳	食パン、すり丁マ(黒)、砂糖、バター入りマーガリン、牛乳	1人前(kcal) 471 蛋白質(g) 16.4 加糖量(mg) 242 鉄(mg) 1.0	528 19.9 194 1.3	
27	木	白い風船牛乳 鶏南蛮うどん さつまいもの天ぷら 大根サラダ	うどん、鶏肉、オリーブ、ほうれん草、サ、さつま芋、大根、きゅうり、人参、ねり丁マ、醤油、みりん、酒、昆布つゆ、小麦粉、油、酢、砂糖	ひじきおにぎり チーズ	米、昆布つゆ、ひじき煮、チーズ	1人前(kcal) 476 蛋白質(g) 16.1 加糖量(mg) 256 鉄(mg) 1.3	533 17.8 159 1.5	
28	金	ぼたぼた焼き牛乳 ご飯 あじの味噌漬け焼き ひじきのサラダ すまし汁(ホウソウ・サ)	米、あじ、アスパラ、ひじき、大根、きゅうり、人参、ほうれん草、麩、味噌、砂糖、みりん、酒、油、オリーブ、酢、醤油、塩、だし昆布、花かつお	豆腐ナゲット牛乳	豆腐、鶏ミンチ、小麦粉、片栗粉、鶏がらスープ、醤油、塩、油、牛乳	1人前(kcal) 404 蛋白質(g) 18.3 加糖量(mg) 262 鉄(mg) 1.2	480 21.7 255 1.7	
29	土	ビスケット牛乳 麻婆豆腐丼 小松菜の胡麻和え 中華スープ(ダシ・サ)	米、豆腐、豚ミンチ、玉葱、人参、オリーブ、ニンニク、小松菜、もやし、すり丁マ、大根、ねぎ、油、片栗粉、ごま油、味噌、砂糖、醤油、中華だし、塩	みそポテト牛乳	じゃがいも、小麦粉、油、味噌、砂糖、牛乳	1人前(kcal) 469 蛋白質(g) 15.3 加糖量(mg) 242 鉄(mg) 1.6	569 18.4 237 2.4	
						平均		
						1人前(kcal)	480	563
						蛋白質(g)	16.1	19.4
						加糖量(mg)	258	234
						鉄(mg)	1.5	2.1

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。