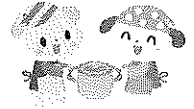




6月の献立表



日	朝おやつ	献立	材料	おやつ(3時)	材料	乳児	幼児
2月	星たべよ牛乳	ご飯 たらの照り焼き 大根の煮物 味噌汁(わか・ア)	米、たら、小松菜、大根、人参、グリーンピース、わか、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	メロンパン風クッキー牛乳	小麦粉、ベーキングパウダー、マガリ、砂糖、牛乳	1歳児(kcal) 450 蛋白質(g) 16.5 加糖量(mg) 283 鉄(mg) 0.9	476 18.2 221 1.4
3火	豆乳ウエハース牛乳	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、コンニャク、わか、白菜、きゅうり、パプリカ、シソ、リゾ、ヨーグルト、油、砂糖、中濃ソース、醤油、かつお節、カレー粉	マカロニきな粉牛乳	マカロニ、きな粉、砂糖、塩、牛乳	1歳児(kcal) 471 蛋白質(g) 17.1 加糖量(mg) 279 鉄(mg) 1	502 17.9 213 1.5
4水	ハッピーターン牛乳	ご飯 あじのごまみそ焼き さつま揚げの煮物 味噌汁(アサ・サ)	米、あじ、サ、いり、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	おかかむすび牛乳	米、糸削り、醤油、牛乳	1歳児(kcal) 454 蛋白質(g) 187 加糖量(mg) 279 鉄(mg) 1.8	490 21.2 216 2.6
5木	白い風船牛乳	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(わか・ト)	米、菜めし、鶏肉、玉葱、アサリ、ほうれん草、油揚げ、きざみのり、わか、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	あじさいゼリーせんべい	ゼリーの素(ぶどう)、ゼリーの素(いちご)、せんべい	1歳児(kcal) 353 蛋白質(g) 13.1 加糖量(mg) 173 鉄(mg) 0.9	410 15.9 79 1.6
6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・サ)	米、豚バラ、キャベツ、ピーマン、人参、アサリ、コンニャク、わか、豆腐、きゅうり、いり、アサリ、アサリ、酒、砂糖、味噌、オリーブ、ごま油、酢、中華だし、醤油、塩	わかめおにぎり牛乳	米、わかめご飯の素、ごま、牛乳	1歳児(kcal) 515 蛋白質(g) 16.7 加糖量(mg) 275 鉄(mg) 0.9	604 18.1 204 1.3
7土	ビスケット牛乳	ご飯 白身魚フライ ゴマ酢和え わかめスープ	米、たら、白菜、もやし、人参、小松菜、すり、わか、アサリ、アサリ、昆布つゆ、油、中華だし、塩、醤油、酒、ごま油、砂糖、酢	ゴマリッツ牛乳	小麦粉、砂糖、バター、入りマカ、リ、練乳、いり、アサリ、牛乳	1歳児(kcal) 478 蛋白質(g) 17 加糖量(mg) 314 鉄(mg) 0.8	533 18.7 251 1.3
9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(アサ・ト)	米、白身魚竜田揚げ、小松菜、えのき、牛蒡、人参、いり、アサリ、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	塩昆布おにぎり牛乳	米、塩昆布、醤油、ごま油、ごま、牛乳	1歳児(kcal) 474 蛋白質(g) 15.9 加糖量(mg) 292 鉄(mg) 1.1	517 17.1 225 1.8
10火	ハーベスト牛乳	ご飯 豚肉のごまみそ炒め スパゲッティサラダ すまし汁(アサ・ア)	米、豚バラ、キャベツ、玉葱、人参、スパゲッティ、きゅうり、かつお、アサリ、小松菜、味噌、砂糖、みりん、醤油、すり、アサリ、酢、オリーブ、だし昆布、花かつお、塩、油、片栗粉	お昼スナック牛乳	麩、青さのり、塩、牛乳	1歳児(kcal) 451 蛋白質(g) 16.4 加糖量(mg) 278 鉄(mg) 2	547 18.1 211 2.8
11水	ハッピーターン牛乳	菜飯ご飯 五目うま煮 白菜のポン酢和え 味噌汁(キャベツ・サ)	米、菜飯、鶏肉、里芋、人参、大根、干しいたけ、かつお、白菜、キャベツ、サ、油、醤油、砂糖、みりん、ポン酢、ごま油、だし昆布、花かつお、味噌	ジャムサンド牛乳	食パン、ジャム、牛乳	1歳児(kcal) 457 蛋白質(g) 17.5 加糖量(mg) 260 鉄(mg) 0.7	500 19.2 188 1.1
12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、アサリ、ほうれん草、サ、さつま芋、大根、きゅうり、人参、ねり、アサリ、醤油、みりん、酒、昆布つゆ、小麦粉、油、酢、砂糖	たぬきおにぎり牛乳	米、揚げ玉、青さのり、昆布つゆ、牛乳	1歳児(kcal) 495 蛋白質(g) 16.3 加糖量(mg) 267 鉄(mg) 0.9	550 17.5 205 1.2
13金	ぼたぼた焼き牛乳	ご飯 メルルーサの味噌漬け焼き ひじきのサラダ すまし汁(ネリ・ア)	米、メルルーサ、アサリ、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	ヨーグルトパンケーキ牛乳	ホットケーキミックス、牛乳、ヨーグルト、油、いちごジャム、牛乳	1歳児(kcal) 471 蛋白質(g) 17.7 加糖量(mg) 465 鉄(mg) 0.8	528 19.5 392 1.4
14土	せんべい牛乳	麻婆豆腐丼 小松菜の胡麻和え 中華スープ(アサ・サ)	米、豆腐、豚バラ、玉葱、人参、アサリ、コンニャク、小松菜、もやし、すり、大根、ねぎ、油、片栗粉、ごま油、味噌、砂糖、醤油、中華だし、塩	ココアクッキー牛乳	小麦粉、ココア、砂糖、マカ、リ、牛乳	1歳児(kcal) 488 蛋白質(g) 15.2 加糖量(mg) 286 鉄(mg) 1.2	533 16.1 221 1.8
16月	星たべよ牛乳	ご飯 たらの照り焼き 大根の煮物 味噌汁(わか・ア)	米、たら、小松菜、大根、人参、グリーンピース、わか、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	メロンパン風クッキー牛乳	小麦粉、ベーキングパウダー、マカ、リ、砂糖、牛乳	1歳児(kcal) 450 蛋白質(g) 16.5 加糖量(mg) 283 鉄(mg) 0.9	476 18.2 221 1.4

※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	火	豆乳ウエハース 牛乳 コロコロ野菜カレー 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、コンタ、ショウガ、白菜、きゅう り、パプリカ、ミソ缶、リゾット、ヨーグル ト、油、砂糖、中濃ソース、醤油、かつ お節、カレー粉	マカロニきな粉 牛乳	マカロニ、きな粉、 砂糖、塩、牛乳	1歳児(kcal)	471	506
						蛋白質(g)	17.1	18
						加糖量(mg)	279	213
						鉄(mg)	1	1.5
18	水	ハッピーターン 牛乳 ご飯 あじのごまみそ焼き さつま揚げの煮物 味噌汁(アサ・サ)	米、あじ、サ、いりごま、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	おかかむすび 牛乳	米、糸削り、醤油、 牛乳	1歳児(kcal)	454	490
						蛋白質(g)	187	21.2
						加糖量(mg)	279	216
						鉄(mg)	1.8	2.6
19	木	ビスコ 牛乳 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(ワメ・トウ)	米、菜めし、鶏肉、玉葱、アサリ、 ほうれん草、油揚げ、きざみの り、ワメ、豆腐、小麦粉、油、醬 油、みりん、酒、ポン酢、昆布つ ゆ、だし昆布、花かつお、味噌	あじさいゼリー せんべい	ゼリーの素(ぶど う)、ゼリーの素(い ちご)、せんべい	1歳児(kcal)	353	410
						蛋白質(g)	13.1	15.9
						加糖量(mg)	173	79
						鉄(mg)	0.9	1.6
20	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・サ)	米、豚バラ、キャベツ、ピーマン、人参、 ショウガ、コンタ、ワメ、豆腐、きゅう り、いりごま、チゲソース、酒、 砂糖、味噌、チゲソース、ごま油、 酢、中華だし、醤油、塩	わかめおにぎり 牛乳	米、わかめご飯の 素、ごま、牛乳	1歳児(kcal)	515	604
						蛋白質(g)	16.7	18.1
						加糖量(mg)	275	204
						鉄(mg)	0.9	1.3
21	土	ビスケット 牛乳 ご飯 白身魚フライ ゴマ酢和え わかめスープ	米、たら、白菜、もやし、人参、小 松菜、すりごま、ワメ、サ、リス、昆 布つゆ、油、中華だし、塩、醤油、 酒、ごま油、砂糖、酢	ゴマリッツ 牛乳	小麦粉、砂糖、バタ ー入りマヨネーズ、練乳、 いりごま、牛乳	1歳児(kcal)	478	533
						蛋白質(g)	17	18.7
						加糖量(mg)	314	251
						鉄(mg)	0.8	1.3
23	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(ダイコン・トウ)	米、白身魚竜田揚げ、小松菜、えの き、牛蒡、人参、いりごま、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	塩昆布おにぎり 牛乳	米、塩昆布、醤油、 ごま油、ごま、牛乳	1歳児(kcal)	474	517
						蛋白質(g)	15.9	17.1
						加糖量(mg)	292	225
						鉄(mg)	1.1	1.8
24	火	ハーベスト 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(ニンジン・チゲ・サ) ★フルーツ(りんご)★	米、豚バラ、玉葱、ピーマン、ワメ、 パプリカ、人参、きゅうり、かつ お節、チゲソース、トマトソース、チゲ ソース、醤油、カレー粉、コンタ、砂 糖、カレー粉、酢、塩	レモンケーキ ジョア	ホットケーキミックス、砂糖、 バター入りマヨネーズ、レ モン汁、牛乳、ジョア	1歳児(kcal)	492	583
						蛋白質(g)	17.3	19.5
						加糖量(mg)	481	403
						鉄(mg)	7.5	7.9
25	水	ハッピーターン 牛乳 菜飯ご飯 五目うま煮 白菜のポン酢和え 味噌汁(キャベツ・サ)	米、菜飯、鶏肉、里芋、人参、大 根、干しいたけ、かつお節、白 菜、キャベツ、サ、油、醤油、砂糖、 みりん、ポン酢、ごま油、だし昆 布、花かつお、味噌	ジャムサンド 牛乳	食パン、イチゴジャム、 牛乳	1歳児(kcal)	515	559
						蛋白質(g)	19.4	21.1
						加糖量(mg)	259	188
						鉄(mg)	0.7	1.1
26	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、ショウガ、ほうれん 草、サ、さつま芋、かつお節、きゅう り、人参、ねりごま、醤油、みり ん、酒、昆布つゆ、小麦粉、油、 酢、砂糖	たぬきおにぎり 牛乳	米、揚げ玉、青さの り、昆布つゆ、牛乳	1歳児(kcal)	500	550
						蛋白質(g)	16.4	17.5
						加糖量(mg)	303	205
						鉄(mg)	0.9	1.2
27	金	ぼたぼた焼き 牛乳 ご飯 メルルーサの味噌漬け焼き ひじきのサラダ すまし汁(ホウレン・タサ)	米、メルルーサ、アサリ、ひじ き、大根、きゅうり、人参、ほうれ ん草、サ、味噌、砂糖、みりん、 酒、油、ポン酢、酢、醤油、塩、だ し昆布、花かつお	ヨーグルトパンケーキ 牛乳	ホットケーキミックス、牛乳、ヨー グルト、油、いちごジャム、 牛乳	1歳児(kcal)	474	528
						蛋白質(g)	17.7	19.5
						加糖量(mg)	465	392
						鉄(mg)	0.8	1.4
28	土	せんべい 牛乳 麻婆豆腐丼 小松菜の胡麻和え 中華スープ(ダイコン・サ)	米、豆腐、豚バラ、玉葱、人参、ショウ ガ、コンタ、小松菜、もやし、すりご ま、大根、ねぎ、油、片栗粉、ごま 油、味噌、砂糖、醤油、中華だし、 塩	ココアクッキー 牛乳	小麦粉、ココア、砂 糖、マヨネーズ、牛乳	1歳児(kcal)	488	533
						蛋白質(g)	15.2	16.1
						加糖量(mg)	286	221
						鉄(mg)	1.2	1.8
30	月	星たべよ 牛乳 ご飯 たらの照り焼き 大根の煮物 味噌汁(ワメ・サ)	米、たら、小松菜、大根、人参、グ ラノーザ、ワメ、油揚げ、砂糖、醬 油、酒、みりん、昆布つゆ、和風だ し、だし昆布、花かつお、味噌	メロンパン風クッキー 牛乳	小麦粉、ベーキング パウダー、マヨネーズ、 砂糖、牛乳	1歳児(kcal)	450	476
						蛋白質(g)	16.5	18.2
						加糖量(mg)	283	221
						鉄(mg)	0.9	1.4
※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。						平均		
						1歳児(kcal)	468	518
						蛋白質(g)	16.6	18.3
						加糖量(mg)	297	227
						鉄(mg)	1.3	1.8