



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・ず)	米、たら、小松菜、大根、人参、グリンピース、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、マーガリン、砂糖、牛乳	I値(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、白菜、きゅうり、わか、シソ、レタ、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	I値(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、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	I値(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・とり)	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、ネギ、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	I値(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(チゲサイ・サ)	米、豚肉、キャベツ、ピーマン、人参、わか、コンニャク、豆腐、きゅうり、いりごま、チゲサイ、酒、砂糖、味噌、オイスターソース、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	I値(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、すりごま、わか、サ、ネギ、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、バター入りマーガリン、練乳、いりごま、牛乳	I値(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(ダイコン・とり)	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	I値(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・マサ)	米、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、スダチ、きゅうり、かつお節、あさり、小松菜、味噌、砂糖、みりん、醤油、すりごま、いりごま、酢、オリーブオイル、だし昆布、花かつお、塩、油、片栗粉	お麴スナック牛乳	麴、青さのり、塩、牛乳	I値(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、ジャム、牛乳	I値(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、わか、ほうれん草、サ、さつま芋、大根、きゅうり、人参、ねぎ、ごま油、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	I値(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(ホウレン・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、麴、味噌、砂糖、みりん、酒、油、ネギ、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	I値(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(ダイコン・サ)	米、豆腐、豚肉、玉葱、人参、わか、コンニャク、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、マーガリン、牛乳	I値(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・ず)	米、たら、小松菜、大根、人参、グリンピース、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、マーガリン、砂糖、牛乳	I値(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、コンニャク、しょうが、白菜、きゅうり、パプリカ、シシトウ、リゾット缶、ヨーグルト、油、砂糖、中濃ソース、醤油、かつお節、加ふる	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) 蛋白質(g) 加ふる(mg) 鉄(mg)	471 17.1 279 1	506 18 213 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) 蛋白質(g) 加ふる(mg) 鉄(mg)	454 187 279 1.8	490 21.2 216 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(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) 蛋白質(g) 加ふる(mg) 鉄(mg)	353 13.1 173 0.9	410 15.9 79 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(わか・サ)	米、豚バラ、キャベツ、ピーマン、人参、しょうが、コンニャク、豆腐、きゅうり、いりごま、しょうが、サ、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) 蛋白質(g) 加ふる(mg) 鉄(mg)	515 16.7 275 0.9	604 18.1 204 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、わか、サ、ソ、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、バター入りマーガリン、練乳、いりごま、牛乳	1歳児(kcal) 蛋白質(g) 加ふる(mg) 鉄(mg)	478 17 314 0.8	533 18.7 251 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(タ・ト)	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) 蛋白質(g) 加ふる(mg) 鉄(mg)	474 15.9 292 1.1	517 17.1 225 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(コ・サ・サ) ★フルーツ(メロン)★	米、豚バラ、玉葱、ピーマン、わか、トマト、パプリカ、人参、きゅうり、かつお、わか、しょうが、トマト、オリーブ、オリーブ、醤油、加ふる、コンニャク、砂糖、加ふる、酢、塩、だし昆布、花かつお、メロン	レモンケーキ ジョア	ホットケーキミックス、砂糖、バター入りマーガリン、レモン汁、牛乳、ジョア	1歳児(kcal) 蛋白質(g) 加ふる(mg) 鉄(mg)	492 17.3 481 7.5	583 19.5 403 7.9
25	水	ハッピーターン 牛乳	菜飯ご飯 五目うま煮 白菜のボン酢和え 味噌汁(キャ・サ・サ)	米、菜飯、鶏肉、里芋、人参、大根、干ししいたけ、かつお、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	ジャムサンド 牛乳	食パン、イチゴジャム、牛乳	1歳児(kcal) 蛋白質(g) 加ふる(mg) 鉄(mg)	515 19.4 259 0.7	559 21.1 188 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、しょうが、ほうれん草、サ、さつま芋、大根、きゅうり、人参、ねりごま、醤油、みりん、酒、昆布つゆ、小麦粉、油、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) 蛋白質(g) 加ふる(mg) 鉄(mg)	500 16.4 303 0.9	550 17.5 205 1.2
27	金	ぼたぼた焼き 牛乳	ご飯 メルルーサの味噌漬焼き ひじきのサラダ すまし汁(わか・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、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) 蛋白質(g) 加ふる(mg) 鉄(mg)	474 17.7 465 0.8	528 19.5 392 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(タ・ト・サ)	米、豆腐、豚バラ、玉葱、人参、しょうが、コンニャク、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、マーガリン、牛乳	1歳児(kcal) 蛋白質(g) 加ふる(mg) 鉄(mg)	488 15.2 286 1.2	533 16.1 221 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(わか・サ)	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、マーガリン、砂糖、牛乳	1歳児(kcal) 蛋白質(g) 加ふる(mg) 鉄(mg)	450 16.5 283 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。							平均		
							1歳児(kcal) 蛋白質(g) 加ふる(mg) 鉄(mg)	468 16.6 297 1.3	518 18.3 227 1.8