



# 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 月	星たべよ牛乳	ご飯 豆腐ハンバーグ 小松菜のきのこ炒め 味噌汁 (わか・料理汁)	米、豆腐ハンバーグ、アロワ、小松菜、人参、しめじ、えのき、わか、切干大根、トマトチップ、ホソ酢、ワカ油、野菜アロワ、塩、醤油、だし昆布、花かつお、味噌	チャーハンおにぎり牛乳	米、人参、苜、チリの素、牛乳	I補け (kcal) 414 蛋白質 (g) 13.5 加ゆ (mg) 232 鉄 (mg) 1.3	501 17.2 231 2.1
2 火	豆乳ウエハース牛乳	ご飯 厚揚げの五目炒め ゴマ酢和え すまし汁 (ホルツウ・トリ)	米、厚揚げ、豚バウ、ピーマ、人参、人参、もやし、小松菜、ほうれん草、豆腐、ワカ油、中華だし、オチツス、酒、片栗粉、すり丁マ、醤油、砂糖、酢、だし昆布、花かつお、塩	ふラスク(きな粉)牛乳	苳、砂糖、バター入りマカリ、きな粉、牛乳	I補け (kcal) 422 蛋白質 (g) 14.9 加ゆ (mg) 229 鉄 (mg) 1.5	498 17.0 219 2.4
3 水	ハッピーターン牛乳	ご飯 メルルーサのバター醤油焼き れんこんとちくわの煮物 味噌汁 (人参・わか)	米、メルルーサ、小松菜、ちくわ、人参、蓮根、人参、わか、醤油、酒、みりん、バターロール、昆布つゆ、ワカ油、和風だし、砂糖、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)、ソフトサラダ	I補け (kcal) 325 蛋白質 (g) 11.1 加ゆ (mg) 133 鉄 (mg) 0.7	386 13.5 68 1.2
4 木	ビスコ牛乳	ご飯 ポークビーンズ キャベツの塩昆布和え 味噌汁 (ワ・タ)	米、豚ミンチ、大豆ミンチ、人参、大豆水煮、キャウ、塩昆布、苳、大根、ワカ油、鶏がらスープ、アイツツオチ、トマトチップ、砂糖、中濃ソース、ドライトマト、ワカ油、醤油、だし昆布、花かつお、味噌	あさりおにぎり牛乳	米、あさり、油揚げ、昆布つゆ、牛乳	I補け (kcal) 482 蛋白質 (g) 21.0 加ゆ (mg) 304 鉄 (mg) 3.3	569 26.1 260 4.3
5 金	ぼたぼた焼き牛乳	ご飯 たらねぎみそ焼き 切り干しサラダ すまし汁 (マツナ・人参)	米、たら、苳、いんげん、切干大根、きゅうり、人参、小松菜、人参、味噌、砂糖、みりん、いり丁マ、ワカ油、ホソ酢、醤油、酢、ワカ油、だし昆布、花かつお、塩	黒ゴマトースト牛乳	食パン、すり丁マ、砂糖、バター入りマカリ、牛乳	I補け (kcal) 409 蛋白質 (g) 15.5 加ゆ (mg) 255 鉄 (mg) 0.9	482 18.8 242 1.3
6 土	せんべい牛乳	ご飯 フライ盛り合わせ もやしの磯和え 中華スープ (わか・苳)	米、白身魚、野菜、アロワ、アロワ、もやし、きゅうり、人参、わか、人参、ワカ油、中濃ソース、ホソ酢、和風だし、醤油、きざみのり、中華だし、塩	ホットケーキ牛乳	ホットケーキミックス、バター入りマカリ、牛乳、メアロワ	I補け (kcal) 424 蛋白質 (g) 12.8 加ゆ (mg) 386 鉄 (mg) 0.6	500 15.4 365 0.9
8 月	星たべよ牛乳	ご飯 かれないの野菜あん ほうれん草の納豆和え 味噌汁 (わか・トリ)	米、かれない、人参、人参、苳、ほうれん草、えのき、ひきわり納豆、わか、豆腐、ワカ油、ワカ油、和風だし、砂糖、醤油、みりん、酒、片栗粉、かつお節、だし昆布、花かつお、味噌	菜めしおにぎり牛乳	米、菜めしふりかけ、牛乳	I補け (kcal) 441 蛋白質 (g) 15.5 加ゆ (mg) 212 鉄 (mg) 0.9	518 19.1 197 1.4
9 火	ハーベスト牛乳	ご飯 炒り鶏 ねばねば豆腐 味噌汁 (マツ・人参)	米、鶏小間肉、さといも、大根、ごぼう、人参、蓮根、しらたき、グリンピース、豆腐、わか、納豆、人参、もやし、ワカ油、和風だし、砂糖、酒、みりん、醤油、うめびしお、昆布つゆ、出し昆布、花かつお、味噌	レモンケーキ牛乳	ホットケーキミックス、砂糖、バター入りマカリ、レモン汁、牛乳	I補け (kcal) 458 蛋白質 (g) 15.5 加ゆ (mg) 352 鉄 (mg) 0.8	563 20.0 337 1.6
10 水	ハッピーターン牛乳	ご飯 ブルコギ チンゲン菜のナムル わかめスープ	米、豚バウ、人参、人参、ワカ、おろしにんにく、ワカ菜、もやし、いり丁マ、わか、苳、醤油、砂糖、酒、味噌、ワカ油、ワカ油、中華だし、塩	チーズサブレ牛乳	バター入りマカリ、砂糖、塩、小麦粉、粉チーズ、牛乳	I補け (kcal) 508 蛋白質 (g) 13.4 加ゆ (mg) 232 鉄 (mg) 0.5	596 15.8 217 1.1
11 木	白い風船牛乳	ご飯 カツオカツ コールスローサラダ 味噌汁 (ワ・ワ)	米、わか、白菜、キャウ、とうもろこし、人参、苳、油揚げ、ワカ油、中濃ソース、醤油、ワカ油、酢、砂糖、塩、だし昆布、花かつお、味噌	チーズおかかむすび牛乳	米、かつお節、チーズ、醤油、牛乳	I補け (kcal) 467 蛋白質 (g) 13.8 加ゆ (mg) 274 鉄 (mg) 0.8	600 17.1 225 1.4
12 金	ぼたぼた焼き牛乳	ココロ野菜カレー 白菜のチーズおかか和え コンソメスープ (マツ・人参)	米、押麦、鶏小間肉、ワカ、人参、人参、おろしにんにく、おろししょうが、白菜、人参、きゅうり、チーズ、小松菜、ワカ油、砂糖、中濃ソース、醤油、かつお節、カレー、野菜アロワ、塩	大学芋牛乳	さつまいも、砂糖、醤油、みりん、片栗粉、いり丁マ、牛乳	I補け (kcal) 415 蛋白質 (g) 13.8 加ゆ (mg) 245 鉄 (mg) 1.1	510 17.3 242 1.7
13 土	ビスケット牛乳	焼きうどん ほうれん草ともやしのおひたし オニオンスープ	冷凍うどん、豚バウ、キャウ、人参、人参、ほうれん草、もやし、わか、ワカ油、醤油、みりん、昆布つゆ、野菜アロワ、塩	もものタルト牛乳	もものタルト、牛乳	I補け (kcal) 437 蛋白質 (g) 13.0 加ゆ (mg) 276 鉄 (mg) 5.2	508 15.4 268 5.8
15 月	星たべよ牛乳	ご飯 豆腐ハンバーグ 小松菜のきのこ炒め 味噌汁 (わか・料理汁)	米、豆腐ハンバーグ、アロワ、小松菜、人参、しめじ、えのき、わか、切干大根、トマトチップ、ホソ酢、ワカ油、野菜アロワ、塩、醤油、だし昆布、花かつお、味噌	チャーハンおにぎり牛乳	米、人参、苜、チリの素、牛乳	I補け (kcal) 414 蛋白質 (g) 13.5 加ゆ (mg) 232 鉄 (mg) 1.3	501 17.2 231 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。

