



6月の献立表

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
(上段)未満児			
(下段)以上児			

日	曜日	献立名	おやつ	熱とちからになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
1	水	ごはん マーボー豆腐	ぎゅうにゅう	米 春雨	豆腐 豚肉 ハム	ねぎ 椎茸 きゅうり 人参	456	63.2	17	14.6
		はるさめあえもの スープ メロン	フレンチトースト	食パン	牛乳 卵	にら コーン メロン	602	83.6	22.5	19.3
2	木	ごはん かぼちゃコロッケ・ミニトマト	ぎゅうにゅう	米 じゃがいも パン粉	豚肉 スキムミルク	かぼちゃ ミニトマト 人参 いんげん	427	63	15.1	12.4
		ごもくまめ みそしる グレープフルーツ	ホットケーキ	ホットケーキミックス	大豆 牛乳 卵	いんげん しめじ キャベツ グレープフルーツ	584	88.5	20.3	16.4
3	金	ごはん かじきにつけ・いんげん	ぎゅうにゅう	米 ごま	めかじき 豆腐 わかめ	いんげん ほうれん草 人参	438	57.1	22.2	12.3
		ほうれんそうしらあえ かきたまじる オレンジ	ミートマカロニ	マカロニ	卵 牛乳 豚肉 チーズ	オレンジ 玉葱 セロリ トマト	586	74.8	29.9	16.5
6	月	ごはん とりのピザやき・ブロッコリー	ぎゅうにゅう	米 じゃがいも	鶏肉 チーズ ベーコン	玉葱 ブロッコリー 人参 えのき	427	51.7	21.4	14.2
		ジャーマンポテト スープ パイン	おこのみやき	お好み焼き粉 長芋	牛乳 卵 スキムミルク	アスパラガス パイン キャベツ	583	70.8	30	19.2
7	火	ごはん しらすいりたまごやき・パプリカ	ぎゅうにゅう	米 じゃがいも	しらす 卵 鶏肉 ひじき	ねぎ パプリカ 切干大根	409	58.7	16.8	11.8
		きりぼしだいこんにももの みそしる パナナ	ツナトースト	食パン マヨネーズ	竹輪 スキムミルク 牛乳 ツナ	人参 小松菜 パナナ コーン	571	82.6	23.2	15.6
8	水	ごはん とうふハンバーグ・ブロッコリー	ぎゅうにゅう	米 パン粉	豆腐 豚肉 ひじき	コーン 玉葱 ブロッコリー 人参	447	58.9	17.2	15.9
		ひじきいために みそしる メロン	カルピスゼリー ウエハース	ウエハース	油揚げ 鶏肉	いんげん なす ねぎ メロン みかん	577	75.1	22.3	20.2
9	木	ハヤシライス マカロニサラダ	ぎゅうにゅう	米 ハヤシルウ	豚肉 ハム 牛乳	玉葱 人参 マッシュルーム きゅうり	431	61.3	15.7	12.9
		スープ ヨーグルト	ポテトもち	マカロニ マヨネーズ	ヨーグルト チーズ	グリーンピース キャベツ しめじ	583	85.8	20.6	16.9
10	金	きのこスパゲティ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう	スパゲティ マヨネーズ	ツナ 昆布 ベーコン	しめじ えのき 玉葱 人参	433	65.9	14.7	11.9
		スープ パナナ	きつねおにぎり	じゃがいも 米	ハム 牛乳 油揚げ	キャベツ コーン いんげん パナナ	594	91.9	20.2	16
13	月	ごはん チンジャオロース	ぎゅうにゅう	米 じゃがいも ごま	豚肉 豆腐 牛乳 卵	ピーマン 人参 玉葱 もやし ほうれん草	421	54.8	15.6	15
		ナムル スープ グレープフルーツ	ケーキサレ	ホットケーキミックス	ウインナー スキムミルク	青梗菜 グレープフルーツ 枝豆 コーン	574	72.9	21.7	20.8
14	火	ごはん さばカレーふうみやき・ミニトマト	ぎゅうにゅう	米 里芋	さば がんもどき 牛乳	ミニトマト 人参 小松菜	401	51.7	16.4	13.4
		かんもどきふくめに みそしる オレンジ	チーズむしぼん	蒸しパンミックス	スキムミルク チーズ	ねぎ もやし オレンジ	577	71.4	24.9	19.8
15	水	ポークカレー にんじんサラダ	フルーツヨーグルト	米 カレールウ	豚肉 スキムミルク	玉葱 なす にんじん トマト ほうれん草	424	62.9	12.9	12.5
		スープ ぎゅうにゅうプリン	ビスケット	ビスケット	ツナ ヨーグルト	えのき キャベツ パナナ 黄桃 りんご	577	88.3	16.6	16.5
16	木	ロールパン ポテトミートグラタン	ぎゅうにゅう	ロールパン じゃがいも	牛乳 豚肉 チーズ ハム	人参 玉葱 トマト ブロッコリー	379	46.4	13.6	14.4
		ブロッコリーサラダ スープ パイン	ひじきごはん	パン粉 ごま	ベーコン ひじき しらす	ミニトマト 小松菜 パイン	578	77.2	20.3	20
17	金	わかめごはん とりのからあげ・ミニトマト	オレンジジュース	米 長芋	わかめ 鶏肉	ミニトマト ほうれん草 人参	465	78.9	16.3	10
		ほうれんそうなっとうあえ みそしる あじさいゼリー	フルーチェパフェ	コーンフレーク ホイップ	納豆 牛乳	かぼちゃ ねぎ みかん	575	98.2	21.1	11
20	月	さんしょくどん じゃがいもきんぴら	ぎゅうにゅう	米 ごま	鶏肉 卵 豚肉 麩	ほうれん草 人参	422	53.3	16.3	15.6
		みそしる パナナ	きなこふ	じゃがいも	わかめ 牛乳 きなこ	ピーマン 大根 パナナ	577	73.3	22	21.1
21	火	ちゃんぽんめん レバーオーロラソース	ぎゅうにゅう	中華麺 ごま	豚肉 えび 蒲鉾 鶏レバー	人参 キャベツ もやし 玉葱	432	56.7	22	12.9
		アップルキャラットジュース	ほうれんそうごま クッキー	ホットケーキミックス	牛乳 スキムミルク	ブロッコリー ほうれん草	585	77.7	30.3	16.8

日	曜日	献立名	おやつ	熱とちからになるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質
22	水	ごはん とりのつくねに かいそうサラダ みそしる メロン	ぎゅうにゅう ジャムサンド	米 食パン	鶏肉 わかめ しらす ツナ 豆腐 牛乳	玉葱 人参 なめこ メロン	413 582	61.3 83.6	17.3 25.5	10.4 15.1
23	木	ごはん すぶた きゅうりゆかりあえ スープ グレープフルーツ	ぎゅうにゅう あげぱん	米 春雨 ロールパン	豚肉 牛乳	椎茸 玉葱 ピーマン キャベツ 人参 きゅうり なら グレープフルーツ	404 583	57.2 83.2	15.3 21.6	12.4 17.5
24	金	ごはん はるまき・ミニトマト ビーフンいため みそしる オレンジ	ぎゅうにゅう とんぺいやき	米 じゃがいも 春巻の皮 ビーフン 長芋 マヨネーズ	鶏肉 ベーコン 牛乳 卵 豚肉 スキムミルク	しめじ ミニトマト ピーマン キャベツ 玉葱 人参 おくら もやし オレンジ ねぎ	437 594	54.8 74.7	16.4 22.8	16.3 22
27	月	ごはん スペインふうオムレツ・ブロッコリー やさしいため みそしる パイン	ぎゅうにゅう やきおにぎり	米 じゃがいも	卵 ウインナー 牛乳 スキムミルク 豚肉	玉葱 トマト ブロッコリー キャベツ もやし 人参 ピーマン しめじ ほうれん草 パイン	436 596	67 92.3	16.2 22	10.6 13.8
28	火	ごはん とりのマーマレードやき・パプリカ こうやどうふに みそしる バナナ	ぎゅうにゅう フライドポテト	米 じゃがいも	鶏肉 高野豆腐 牛乳	パプリカ 椎茸 人参 なす いんげん キャベツ バナナ	429 588	57.3 79.8	19.5 27	13.2 17.1
29	水	ごはん さけのコーンマヨネーズやき・じゃがいも きゅうりとちくわのすのもの みそしる メロン	ぎゅうにゅう サンドイッチ	米 マヨネーズ じゃがいも	鮭 スキムミルク わかめ 竹輪 牛乳 ハム チーズ	コーン 玉葱 きゅうり 人参 ねぎ 大根 メロン	393 589	54.9 76.7	17.4 28.4	11 18
30	木	けんちんうどん ししゃもてんぷら ヤクルト	ぎゅうにゅう チャーハン	うどん 里芋 米	豚肉 かまぼこ ししゃも 牛乳 卵 ベーコン	大根 人参 ねぎ ピーマン ブロッコリー 玉葱 椎茸	436 593	58.9 82.3	17.7 23.7	12.9 17.1

※ 都合により、献立表を変更する場合がありますので、ご了承ください。

新規に食物アレルギーの症状をださないため、献立表の「主な材料」を参考にして当日までにご家庭で食べていただけるよう御協力をお願いします。

誕生会リクエストメニュー 17日	鶏のから揚げ ほうれん草納豆和え
先生のおすすめメニュー 10日 17日	きのこスパゲティ ほうれん草納豆和え



【 1日当たりの平均 】

※詳細はひよこ組前の掲示をご覧ください

未満児	エネルギー	425	たんぱく質	17	脂質	13
	炭水化物	58.9				
以上児	エネルギー	584	たんぱく質	23.5	脂質	17.6
	炭水化物	81.1				