



日	曜	主食	副食	おやつ		材料（昼食と午後おやつ）		
				午前	午後	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	月	青菜ごはん	高野豆腐の挟み煮 青梗菜のごまみそ和え けんちん汁 セリール	せんべい	ドーナツ 牛乳	米、里芋、ホットケーキ粉、三温糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、木綿豆腐、鶏肉、鶏ひき肉、凍り豆腐、米みそ	青梗菜、人参、大根、板こんにゃく、ごぼう、ねぎ、黒ごま、鰹元、ごま、干し椎茸
2	火	ごはん	豚肉の香味焼き スパゲティサラダ 小松菜と麩のみそ汁	クラッカー	さつま芋の茶巾 牛乳	さつま芋、米、サラダ用スパゲティ、三温糖、マヨドレ、焼き	牛乳、豚肉、チーズ、米みそ、ツナ	りんご、小松菜、玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、ねぎ
3	水	ライ麦ロール	タンダーチキン コーンサラダ ミネストローネ	せんべい	おかかおにぎり 牛乳	ライ麦ロール、米、じゃが芋、マカロニ、油、三温糖	牛乳、鶏むね肉、ヨーグルト、ベーコン、かつお節	キャベツ、玉ねぎ、人参、トマトジュース、きゅうり、セロリ、コーン
4	木	ごはん	ししゃものごま焼き 切干大根のサラダ 五目みそ汁	クラッカー	お麩ラスク バナナ 牛乳	米、焼豆、バター、さつま芋、グラニュー糖、三温糖、油、ごま油	牛乳、ししゃも、鶏ささ身、米みそ、油揚げ	バナナ、大根、白菜、人参、きゅうり、ごま、切干大根、ねぎ、わかめ
5	金	ごはん	ハンバーグ ポテトサラダ もやしと油揚げのみそ汁	せんべい	揚げそら豆 せんべい 牛乳	米、じゃが芋、パン粉、マヨドレ、片栗粉、三温糖、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、米みそ、卵、牛乳、油揚げ	もやし、玉ねぎ、そら豆、人参、きゅうり、コーン、わかめ
6	土	焼きそば	フレンチサラダ わかめスープ	クラッカー	菓子 牛乳	焼きそば麺、油、三温糖	牛乳、豚肉	キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参、コーン、きゅうり、ねぎ、梅ひしお、わかめ、あおのり
8	月	ごはん	鶏肉のトマト煮 マッシュポテト ポイルブロッコリー たまごスープ	せんべい	もちもちチーズパン 牛乳	米、じゃが芋、ホットケーキ粉、白玉粉、三温糖、油、小麦粉、バター	牛乳、鶏もも、卵、粉チーズ	玉ねぎ、チンゲン菜、ブロッコリー、ホールトマト、マッシュルーム、人参
9	火	ごはん	豚肉の梅生姜焼き 春雨サラダ キャベツとえのきのみそ汁	クラッカー	紫陽花ゼリー クラッカー 麦茶	米、春雨、油、三温糖、ごま油	豚肉、米みそ	もやし、きゅうり、キャベツ、みかん缶、玉ねぎ、ピーマン、えのきたけ、梅ひしお
10	水	わかめごはん	ツナ入り厚焼き玉子 ポークビーンズ 青梗菜のスープ	せんべい	イチゴジャムサンド 牛乳	米、ライ麦ロール、じゃが芋、油、三温糖、ごま油	牛乳、卵、ゆで大豆、豚ひき肉、豚肉、ツナ缶	青梗菜、玉ねぎ、人参、いちごジャム、ねぎ、トマトピューレ
11	木	スパゲティ ミートソース	ひじきサラダ みかんヨーグルト	クラッカー	おかかチーズおにぎり 牛乳	米、スパゲティ、三温糖、ごま油、油	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、ツナ、チーズ、かつお節	みかん缶、玉ねぎ、ホールトマト、人参、もやし、きゅうり、コーン、ひじき、ごま、焼きのり
12	金	ごはん	魚のフライ・タルタルソース キャベツのゆかり和え 豆腐とわかめのみそ汁	せんべい	牛乳餅 麦茶	米、マヨネーズ、片栗粉、三温糖、パン粉、油、小麦粉	牛乳、メルルサ、卵、木綿豆腐、米みそ、きな粉、油揚げ	キャベツ、しめじ、きゅうり、ねぎ、玉ねぎ、レモン果汁、わかめ
13	土	肉うどん	小松菜のおかか和え フルーツヨーグルト	クラッカー	菓子 牛乳	ゆでうどん、三温糖	牛乳、ヨーグルト、豚肉、かつお節	もやし、玉ねぎ、もも缶、みかん缶、ほうれんそう、バナナ、小松菜、人参
15	月	ごはん	鶏肉のかりん揚げ 納豆和え キャベツとえのきのみそ汁	せんべい	クッキー 牛乳	米、小麦粉、無塩バター、三温糖、油、片栗粉	牛乳、鶏むね肉、挽きわり納豆、米みそ、卵、かつお節	もやし、キャベツ、人参、小松菜、しめじ
16	火	ごはん	マーボー豆腐 ナムル 中華スープ	クラッカー	コーンとベーコンの蒸しパン 牛乳	米、小麦粉、三温糖、ごま油、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、調理豆乳、卵、ベーコン、米みそ	もやし、人参、ねぎ、にら、たけのこ、コーン、ごま、わかめ
17	水	ピラフ	鶏ウイングの甘酢煮 コールスローサラダ たまごスープ オレンジ	せんべい	ケーキ 牛乳	米、油、三温糖	牛乳、鶏手羽元、卵、豚ひき肉	オレンジ、キャベツ、パイン缶、りんご、青梗菜、人参、玉ねぎ、きゅうり、ピーマン、干しぶどう
18	木	きつねうどん	納豆の天ぷら きゅうりの土佐和え フルーチェ	クラッカー	和風ツナおにぎり 麦茶	ゆでうどん、米、てんぷら粉、油、三温糖、小麦粉	牛乳、油揚げ、納豆、ツナ、かつお節、卵	玉ねぎ、きゅうり、人参、ねぎ、にら、ごま、梅ひしお、焼きのり
19	金	ゆかりごはん	炒り鶏 青菜の胡麻和え 豆腐となめこのみそ汁	せんべい	マドレーヌ 牛乳	米、ホットケーキ粉、バター、三温糖、油	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、卵、ちくわ、米みそ	青梗菜、人参、ごぼう、なめこ、蓮根、たけのこ、板こんにゃく、ねぎ、すりごま、鰹元、干し椎茸
20	土	ツナご飯	中華風ローストチキン ブロッコリーのマヨ和え にら玉スープ	クラッカー	菓子 牛乳	米、マヨネーズ、三温糖、油、ごま油	牛乳、鶏むね肉、ツナ、卵	ブロッコリー、玉ねぎ、人参、にら、コーン、ごま
22	月	スラッピー ジョー	スパゲティサラダ ポトフ キャンディチーズ	せんべい	鮭わかめおにぎり 牛乳	ロールパン、米、じゃが芋、マカロニ、マヨドレ、三温糖、パン粉、油、バター	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉、さけ	玉ねぎ、人参、キャベツ、トマトピューレ、きゅうり、焼きのり
23	火	ごはん	豚肉とピーマンの炒め物 バインサラダ 春雨スープ	クラッカー	フライドポテト 牛乳	じゃが芋、米、油、春雨、片栗粉、三温糖	牛乳、豚肉、卵	キャベツ、ピーマン、パイン缶、人参、青梗菜、玉ねぎ、きゅうり、黄ピーマン、えのきたけ、ごま
24	水	ごはん	鯖の竜田揚げ キャベツの塩昆布和え 豆腐とわかめのみそ汁	せんべい	お好みや焼き 牛乳	米、小麦粉、片栗粉、ながいも、油、ごま油	牛乳、さば、豚肉、米みそ、油揚げ、干しえび、かつお節	キャベツ、玉ねぎ、ねぎ、切干大根、塩こんぶ、わかめ、あおのり
25	木	ごはん	カレー キャベツとベーコンのサラダ ミニゼリー	クラッカー	ジョア 菓子	米、じゃが芋、油	ジョア、鶏肉、牛乳、ベーコン	キャベツ、人参、玉ねぎ、きゅうり、グリーンピース、レモン果汁
26	金	中華丼	スイートポテトサラダ わかめスープ	せんべい	クラッカーサンド 牛乳	米、さつま芋、マヨドレ、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、しばえび、うずら卵、ハム	きゅうり、キャベツ、いちごジャム、玉ねぎ、たけのこ、人参、コーン、干しぶどう、ねぎ、さやえんどう、わかめ
27	土	炒飯	ささ身ときゅうりのごまサラダ 中華スープ	クラッカー	菓子 牛乳	米、ごま油、砂糖	牛乳、卵、鶏ささ身、えび、なるこ	きゅうり、ねぎ、青梗菜、人参、グリーンピース、えのきたけ、コーン
29	月	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き ジャーマンポテト トマトと卵のスープ	せんべい	豆腐団子（きな粉） 牛乳	米、じゃが芋、白玉粉、上新粉、三温糖、油	牛乳、鶏もも、木綿豆腐、卵、きな粉、ベーコン	トマト、玉ねぎ、マーマレード、レタス
30	火	ごはん	豚肉の香味焼き もやしとツナのごま酢和え のっぺい汁	クラッカー	豆乳バナナメープル フィン 牛乳	米、ホットケーキ粉、里芋、メープルシロップ、バター、油、三温糖、片栗粉	牛乳、豚肉、調製豆乳、鶏肉、ツナ	もやし、人参、ねぎ、バナナ、大根、なめこ、さやえんどう、ごま

※食材の仕入れなど状況に応じて、献立の内容が変更になる場合がありますので、あらかじめご容赦ください。

※0～2歳児クラスは、午前おやつとして牛乳70mlとお菓子が出来ます。
※アレルギーをお持ちの園児については、アレルギーの除去または、代替えて対応します。



【6月の栄養摂取（予定）】

	3歳以上児 550kcal	3歳未満児 500kcal
エネルギー	550kcal	500kcal
タンパク質	21.2g	19.6g
脂 質	16.6g	16.5g
カルシウム	218mg	266mg
鉄	2.3mg	1.8mg
ビタミンA	182μg	177μg
ビタミンB1	0.33mg	0.30mg
ビタミンB2	0.36mg	0.41mg
ビタミンC	25mg	21mg
塩 分	2.1g	1.8g