

6 月 献 立 表

日付	献立	材 料 名				午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は乳児
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01月	麦ごはん 豆腐のすまし汁 さけの大葉味噌マヨ焼き きゅうりとわかめの酢の物 オレンジ	米 押麦 マヨネーズ 砂糖	さけ 木綿豆腐 油揚げ みそ 牛乳	オレンジ もやし きゅうり にんじん しめじ ほうれんそう しそ わかめ	だし汁 しょうゆ 酢 塩 酒	麦茶 きのこごはん	527.3(415.6) 20.5(16.7) 7.6(7.7) 2.2(1.7)
02火	ごはん アスパラのスープ 鶏肉のマーマレード焼き キャベツとコーンのサラダ パナナ	米 マーマレード 片栗粉 砂糖 油	鶏肉 油揚げ 牛乳	バナナ キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ ひじき グリーンアスパラガス コーン	酢 コンソメ しょうゆ 塩	麦茶 ひじきごはん	551.9(418.6) 20.0(13.8) 6.5(6.3) 1.9(1.4)
03水	ごはん じゃがいものみそ汁 さばの彩り野菜あんかけ もやしとオクラのゆかり和え オレンジ	米 マカロニ じゃがいも 砂糖 片栗粉	牛乳 さば みそ	もやし オレンジ たまねぎ にんじん きゅうり オクラ えのきたけ ビーマン	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	牛乳 みたらしまカロニ	507.2(421.3) 21.2(17.9) 12.6(11.9) 2.2(1.7)
04木	ごはん ほうれんそうのスープ タンダーチキン りんごドレッシングサラダ パナナ	米 食パン マヨネーズ 油	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 粉チーズ しらす干し	バナナ キャベツ にんじん きゅうり コーン りんご たまねぎ ほうれんそう にんにく	ケチャップ 酢 コンソメ しょうゆ 塩 カレー粉 パセリ粉	牛乳 しらすとチーズのマヨトースト	570.1(461.1) 25.9(21.7) 19.7(17.0) 2.1(1.7)
05金	麻婆豆腐焼きそば ならの中華スープ もやしの中華風和え物 オレンジ	焼きそば ホットケーキ粉 砂糖 片栗粉 ごま油	牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 チーズ みそ	にんじん オレンジ もやし たまねぎ ねぎ こまつな いら しょうが	しょうゆ 酒 酢 中華だしの素 塩	牛乳 チーズ蒸しパン	556.2(467.0) 23.0(19.6) 18.7(16.2) 2.0(1.6)
06土	豚肉のしょうが焼き ねぎのすまし汁 もやしとこまつな和え物 パナナ	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉	バナナ もやし にんじん たまねぎ こまつな コーン ねぎ しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 塩	牛乳 ポップコーン	469.3(394.6) 16.9(14.3) 14.1(12.3) 1.6(1.3)
08月	ごはん 豆腐のみそ汁 たらしの海苔マヨ焼き ひじきの煮物 オレンジ	米 マヨネーズ 砂糖	たら 木綿豆腐 ゆで大豆 豚肉 みそ 油揚げ 牛乳	オレンジ にんじん ねぎ ひじき しいたけ わかめ 焼きのり	だし汁 しょうゆ 中華だしの素 塩	麦茶 中華おこわ	523.7(439.8) 19.9(17.5) 8.9(9.3) 1.8(1.5)
09火	ごはん キャベツのみそ汁 鶏肉のバター醤油焼き もやしとにんじんの和え物 パナナ	焼きそば 米 バター 砂糖 片栗粉 ごま油	鶏肉 豚肉 みそ 牛乳	バナナ もやし にんじん こまつな キャベツ コーン たまねぎ	だし汁 中濃ソース しょうゆ 酒	麦茶 焼きそば	503.1(437.8) 23.1(20.7) 7.8(9.2) 1.7(1.4)
10水	スタミナ納豆 丼 もやしのみそ汁 キャベツの昆布和え オレンジ	フライドポテト 米 押麦 ごま油 砂糖	牛乳 挽きわり納豆 鶏ひき肉 みそ	にんじん オレンジ もやし たまねぎ キャベツ ねぎ こまつな 切り干しだいこん 塩こんぶ あおのり	だし汁 しょうゆ 酒 塩	牛乳 のり塩フライドポテト	585.6(513.8) 19.3(17.6) 18.4(17.3) 1.7(1.4)
11木	ごはん きこのスープ さばのカレー焼き もやしときゅうりのサラダ パナナ	米 ごま 砂糖 油	さば しらす干し かつお節 牛乳	バナナ もやし きゅうり にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ ねぎ	酢 コンソメ 酒 塩 しょうゆ カレー粉	麦茶 ふりかけごはん	562.2(460.4) 20.2(16.9) 10.0(9.4) 1.9(1.6)
12金	ごはん 麩のすまし汁 鶏肉のみそ焼き はくさいとほうれんそうの磯和え オレンジ	米 焼ふ 砂糖	鶏肉 みそ 牛乳	オレンジ はくさい にんじん ほうれんそう えのきたけ ねぎ コーン 焼きのり にんにく しょうが	だし汁 しょうゆ みりん 塩	麦茶 わかめごはん	486.7(405.2) 20.2(18.0) 4.2(6.3) 2.0(1.5)
13土	ジャージャー麺 ねぎの中華スープ こまつなともやしのナムル パナナ	ゆで中華めん 米 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま	豚ひき肉 さけ みそ 牛乳	バナナ にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ こまつな たけのこ きゅうり しょうが	しょうゆ 中華だしの素 塩	麦茶 鮭おにぎり	608.8(511.4) 19.9(17.4) 18.5(16.7) 4.1(3.3)
15月	ごはん だいこんのみそ汁 あじのしょうが煮 キャベツと厚揚げのおかか和え オレンジ	米 油 砂糖 ごま油	あじ 生揚げ 鶏ひき肉 みそ かつお節 牛乳	オレンジ キャベツ にんじん コーン だいこん ビーマン ねぎ しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 酢 塩	麦茶 鶏そぼろごはん	510.6(425.3) 19.6(16.5) 6.9(7.6) 1.7(1.4)
16火	ごはん わかめのすまし汁 ひじきの豆腐ハンバーグ こまつなのしらす和え パナナ	米 じゃがいも 油 片栗粉 パン粉 砂糖	木綿豆腐 鶏ひき肉 しらす干し 牛乳	バナナ たまねぎ キャベツ こまつな にんじん そらめ たまねぎ わかめ	だし汁 しょうゆ 酒 塩	麦茶 そらめごはん	499.7(419.6) 17.7(15.8) 8.3(8.7) 1.5(1.2)
17水	ごはん こまつなのすまし汁 さけの塩焼き 切り干し大根の煮物 オレンジ	米 砂糖 ごま油 マカロニ	さけ 油揚げ 牛乳	オレンジ にんじん ねぎ こまつな 切り干しだいこん トマト しいたけ しめじ たまねぎ	だし汁 しょうゆ 塩 ケチャップ 酒 中濃ソース	麦茶 トマトソースマカロニ	493.1(427.9) 18.3(16.8) 5.4(7.3) 2.4(1.9)
18木	ごはん だいこんのみそ汁 鶏肉のしもん焼き キャベツの胡麻マヨ和え パナナ	米 ホットケーキ粉 砂糖 マヨネーズ 油 ごま	牛乳 鶏肉 みそ	バナナ キャベツ にんじん だいこん きゅうり しめじ レモン	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩 パセリ粉	牛乳 ココア蒸しパン	607.7(492.8) 20.3(17.1) 20.4(17.8) 1.6(1.3)
19金	しょうゆラーメン はくさいときゅうりの和え物 オレンジ	生中華めん 米 油 ごま 砂糖	豚肉 牛乳	オレンジ はくさい にんじん もやし きゅうり コーン いら 塩こんぶ	しょうゆ 酢 中華だしの素 塩	麦茶 昆布ごはん	514.6(434.4) 16.4(14.8) 6.0(6.9) 1.9(1.6)
20土	ナポリタン ジュリエンスープ ブロッコリーのフレンチサラダ パナナ	スパゲティ 米 オリーブ油 砂糖 黒ごま	ワインナー 牛乳	バナナ にんじん たまねぎ ブロッコリー きゅうり ビーマン コーン キャベツ	ケチャップ 酢 コンソメ 塩	麦茶 ごま塩おにぎり	477.0(424.3) 13.1(13.0) 7.7(9.2) 2.0(1.7)
22月	麦ごはん えのきのすまし汁 さばのこまつな焼き ほうれんそうともやしの和え物 オレンジ	米 押麦 ごま 砂糖	さば みそ 牛乳	オレンジ もやし にんじん ほうれんそう こまつな えのきたけ しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	麦茶 ゆかりごはん	516.4(424.7) 17.1(14.4) 8.2(8.1) 1.4(1.1)
23火	ごはん たまねぎのスープ 鶏肉のクリーム煮 キャベツのフレンチサラダ パナナ	米 フライドポテト じゃがいも 砂糖 オリーブ油	牛乳 鶏肉	バナナ たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう きゅうり コーン いんげん	酢 コンソメ 塩 こしょう	牛乳 コンソメフライドポテト	564.6(463.3) 18.4(15.3) 17.9(15.7) 2.8(2.2)
24水	ごはん しいたけのみそ汁 たらしの照り焼き はくさいとにんじんのおかか和え オレンジ	米 焼ふ オリーブ油 砂糖	みそ たら 木綿豆腐 きな粉 かつお節	オレンジ はくさい きゅうり にんじん しいたけ 梅ジュース	だし汁 しょうゆ 酒 みりん	梅ジュース お麩ラスク	444.2(379.6) 21.4(18.3) 11.2(11.5) 1.5(1.2)
25木	パン コンソメスープ スコップカレーコロッケ コールスローサラダ パナナ	ロールパン ホットケーキ粉 じゃがいも パン粉 バター ブルーベリージャム 砂糖 マヨネーズ	牛乳 豚ひき肉 ホイップクリーム	バナナ キャベツ にんじん たまねぎ コーン	中濃ソース コンソメ 塩 カレー粉	牛乳 ブルーベリーケーキ	574.3(515.6) 17.6(16.4) 23.3(21.1) 2.3(1.9)
26金	中華丼 チンゲンサイの中華スープ もやしとわかめのナムル オレンジ	米 ごま油 片栗粉 ごま 砂糖	豚肉 牛乳	にんじん もやし オレンジ はくさい たまねぎ チンゲンサイ ねぎ しいたけ わかめ しょうが にんにく	しょうゆ 中華だしの素 塩	麦茶 わかめごはん	491.4(401.9) 12.4(11.5) 7.7(8.4) 1.7(1.4)
27土	けんちんうどん きゅうりとツナの酢和え バナナ	ゆでうどん 米 ごま油 砂糖	鶏肉 ツナ チーズ かつお節 牛乳	バナナ もやし にんじん だいこん きゅうり ねぎ	だし汁 しょうゆ 酢 みりん 塩	麦茶 チーズおかかおにぎり	439.0(372.9) 16.9(15.1) 4.3(5.7) 1.7(1.4)
29月	麦ごはん コーンのスープ あじのトマトソースかけ キャベツとツナのサラダ オレンジ	米 砂糖 オリーブ油 片栗粉 押麦 砂糖	牛乳 あじ ツナ	りんご濃縮果汁 オレンジ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ホールトマト ほうれんそう コーン アガー ビーマン	酢 ケチャップコンソメ 酒 しょうゆ 塩	牛乳 りんごゼリー ウエハース	504.4(412.6) 18.3(15.1) 10.4(9.9) 1.5(1.2)
30火	ごはん ブロッコリーのスープ 鶏肉の青のりマヨ焼き もやしとパプリカのサラダ パナナ	米 ビーフン マヨネーズ 油 オリーブ油 ごま油 砂糖	鶏肉 豚肉 牛乳	バナナ もやし にんじん きゅうり 黄ピーマン ブロッコリー ビーマン コーン しいたけ あおのり	酒 しょうゆ コンソメ 酢 塩	麦茶 焼きビーフン	510.6(429.2) 22.0(19.4) 13.3(13.1) 2.2(1.8)

※乳児には朝おやつとして牛乳の提供があります。  
 ※昼食時は麦茶の提供があります。  
 ※都合により献立や食材を変更する場合がございます。ご了承ください。

エネルギー(kcal)	523
たんぱく質(g)	19.2
脂質(g)	11.5
塩相当量(g)	2.0