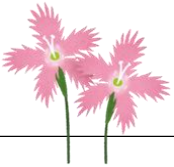


6月の献立表



日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
2月		10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	鶏のマーマレード焼き ＊小松菜の煮浸し ひじきと高野豆腐の煮物 すまし汁 ご飯	鶏肉 高野豆腐 はんぺん	にんにく・生姜 小松菜 ひじき・人参・絹さや わかめ	マーマレードジャム・サラダ油 サラダ油・砂糖 米	醤油 和風だし・醤油 醤油・天然だし 水・天然だし・塩・醤油
		3時	三温糖のスナッ麴 麦茶			焼麴・マーガリン・サラダ油・三温糖	麦茶・水
3火		10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	ビビンバ丼 大根と胡瓜のサラダ 中華スープ	豚肉・玉子 かにかま	にんにく・生姜・ほうれん草・もやし・人参 大根・胡瓜・コーン にら・玉葱	サラダ油・砂糖・胡麻・胡麻油・米 サラダ油・砂糖 胡麻油	醤油・塩 酢・塩・こしょう 水・鶏がらスープ・醤油・塩・こしょう
		3時	マヨチーズトースト 牛乳	チーズ 牛乳	玉葱・コーン	食パン・マヨドレ	
4水		10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	お好み焼き風玉子焼き ほうれん草のツナ胡麻サラダ 味噌汁 わかめご飯	玉子・豚肉・かつお節 ツナ 油揚げ・味噌	きゃべつ・青のり粉 ほうれん草・もやし・赤ピーマン 水菜 わかめ	サラダ油・マヨドレ 胡麻・砂糖 米	醤油・中濃ソース 醤油 水・天然だし
		3時	さつま芋きな粉 麦茶	きな粉		さつま芋・マーガリン・砂糖	麦茶・水
5木		10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	ハヤシライス ポテトサラダ 甘夏みかん	豚肉	玉葱・マッシュルーム・グリーンピース 胡瓜・人参・コーン 甘夏みかん	サラダ油・米 じゃが芋・マヨドレ	塩・こしょう・ル対応ハヤシフレーク・ウスターソース・ ケチャップ・コンソメ・水 塩・こしょう
		3時	葉だいこんぶおにぎり 麦茶		大根の葉・塩昆布	米・胡麻	麦茶・水
6金		10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	白身魚の塩こうじ焼 ＊茹でブロッコリー キャベツと鶏の梅おかか和え 味噌汁 ご飯	かれい 鶏肉・かつお節 豆腐・味噌	ブロッコリー きゃべつ・わかめ・練り梅 長葱	サラダ油 米	塩こうじ 塩 水・天然だし
		3時	バナナケーキ 牛乳	玉子・牛乳 牛乳	バナナ	小麦粉・砂糖・サラダ油	ベーキングパウダー
7土		10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	クリームスバゲティー ゼリー コンソメスープ	ウインナー・牛乳	玉葱・ほうれん草 青梗菜・玉葱	スバゲティ・サラダ油 ゼリーの素	塩・ル対応シチューフレーク・水・コンソメ 水 コンソメ・醤油・塩・水
		3時	おせんべい 麦茶			サラダせんべい	麦茶・水
9月		10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	鶏肉のおろし煮 ブロッコリーとコーンサラダ 味噌汁 ご飯	鶏肉 高野豆腐・味噌	大根・絹さや コーン・ブロッコリー・人参 小松菜	サラダ油・砂糖 米	醤油・料理酒・みりん・水 酢・塩・こしょう 水・天然だし
		3時	青のりポテト 麦茶		青のり粉	じゃが芋・サラダ油	塩 麦茶・水
10火		10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	肉豆腐 もやしのなめ茸和え 味噌汁 ご飯	豆腐・豚肉 竹輪 味噌	玉葱・人参・干しいたけ もやし・人参・青梗菜・なめ茸 豆苗・玉葱	砂糖・片栗粉・サラダ油 米	天然だし・醤油・みりん・水 水・天然だし
		3時	みかん寒天 麦茶		レモン・みかん缶	砂糖	寒天・水 麦茶・水
11水		10時	蒸しかぼちゃ		南瓜		
		昼食	鶏のケチャップ炒め コールスローサラダ コンソメスープ ロールパン	鶏肉	玉葱・人参 きゃべつ・人参・コーン しめじ	サラダ油・砂糖 マヨドレ・砂糖 じゃが芋 ロールパン	ケチャップ・塩・こしょう・ウスターソース・醤油・水 酢・塩 コンソメ・醤油・塩・水
		3時	枝豆コーンおにぎり 麦茶		枝豆・コーン	米	和風だし・醤油 麦茶・水
12木		10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	豚の塩炒め 切干大根サラダ 味噌汁 ご飯	豚肉 鶏肉 味噌	白菜・人参・もやし・にんにく・生姜 切干大根・胡瓜・コーン 南瓜・玉葱	サラダ油・片栗粉 砂糖・マヨドレ 米	鶏がらスープ・塩 醤油・天然だし・こしょう 水・天然だし
		3時	中華蒸しパン 牛乳	玉子・牛乳・スキムミルク 牛乳		小麦粉・砂糖・胡麻油・サラダ油	ベーキングパウダー・醤油
13金		10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	ちゃんごうどん 茄子とピーマンの味噌炒め ピーチゼリー	鶏肉 味噌	長葱・人参・大根・白滝・しめじ・青梗菜 茄子・ピーマン・赤ピーマン	うどん サラダ油・砂糖 ピーチゼリーの素	水・天然だし・めんつゆ みりん 水
		3時	胡麻ちんすこう 牛乳	牛乳		三温糖・サラダ油・小麦粉・胡麻	塩
14土		10時	南瓜ボーロ			かぼちゃボーロ	
		昼食	豚丼 即席漬け 味噌汁	豚肉 油揚げ・味噌	玉葱・グリーンピース きゃべつ・人参・胡瓜・生姜 わかめ	サラダ油・片栗粉・米 胡麻油	醤油・みりん・料理酒・天然だし・水 塩・鶏がらスープ・醤油 水・天然だし
		3時	ウエハース 麦茶			ウエハース	麦茶・水
16月		10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	鶏の味噌マヨ焼き ＊ほうれん草のおかか和え 厚揚げの照り煮 すまし汁 ご飯	鶏肉・味噌 かつお節 厚揚げ かまぼこ	ほうれん草 枝豆 わかめ	マヨドレ・サラダ油 胡麻油・砂糖・胡麻 米	醤油 醤油・みりん・天然だし 水・天然だし・塩・醤油
		3時	手作りブリッツ 麦茶		人参・青のり粉	小麦粉・片栗粉・サラダ油・砂糖	塩 麦茶・水



日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
17	火	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	肉じゃが わかめの酢の物 味噌汁 ご飯	豚肉 玉子 味噌	人参・玉葱・グリーンピース わかめ・もやし・えのき茸 オクラ・大根	じゃが芋・サラダ油・砂糖 砂糖 米	天然だし・醤油・みりん 酢・塩・醤油 水・天然だし
		3時	あじさいゼリー 牛乳	牛乳		ぶどうゼリーの素・クールゼリーの素	水
18	水	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	鮭のレモンバター醤油 ＊茹でブロッコリー ラタトゥイユ コンソメスープ ご飯	さけ  ウインナー	レモン ブロッコリー ズッキーニ、パプリカ、茄子・玉葱・水煮トマト ほうれん草・人参	マーガリン・サラダ油 米	料理酒・醤油 塩 塩・コンソメ・水 コンソメ・塩・こしょう・水
		3時	ゆかりチーズおにぎり 麦茶	チーズ	ゆかり	米	麦茶・水 
19	木	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	マーボー豆腐 春雨中華サラダ にら玉スープ ご飯	豆腐・豚肉・味噌 玉子	長葱・にんにく・生姜・グリーンピース もやし・胡瓜・人参 にら	サラダ油・胡麻油・砂糖・片栗粉 春雨・砂糖・胡麻油 胡麻油・片栗粉 米	醤油・水 醤油・酢 水・鶏がらスープ・醤油・塩・こしょう
		3時	いちごジャムヨーグルト 麦茶	ヨーグルト		いちごジャム	麦茶・水
20	金	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	味噌ラーメン ほうれん草の菜種和え マスカットゼリー	味噌・豚肉・ナルト 玉子	もやし・きゃべつ・人参・コーン ほうれん草・玉葱	中華麺・サラダ油・胡麻油 マスカットゼリーの素	水・鶏がらスープ・塩・こしょう 醤油・和風だし 水
		3時	ピザトースト 牛乳	チーズ 牛乳	玉葱・ピーマン・ピザソース	食パン	
21	土	10時	南瓜ボーロ			かぼちゃボーロ	
		昼食	タコライス ババロア コンソメスープ	豚肉・チーズ 牛乳	胡瓜・きゃべつ・トマト 人参	サラダ油・米 ババロアの素 じゃが芋	カレー粉・ケチャップ・ウスターソース 水 コンソメ・塩・こしょう・水
		3時	マリービスケット 麦茶			マリービスケット	麦茶・水
23	月	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	鶏の塩こうじ焼 ＊青梗菜のお浸し ブロッコリーの胡麻和え 味噌汁 ご飯	鶏肉 かつお節 味噌	青梗菜 ブロッコリー・赤ピーマン・コーン	サラダ油 胡麻・砂糖 さつま芋・焼麩 米	塩こうじ 醤油・天然だし 醤油 水・天然だし 
		3時	りんごフルーチェ 麦茶	牛乳・スキムミルク	りんご缶	フルーチェの素	麦茶・水
24	火	10時	蒸しかぼちゃ		南瓜		
		昼食	ポークカレーライス ピクルス バナナ	豚肉	玉葱・人参・生姜・にんにく 大根・胡瓜・人参・黄パプリカ バナナ	じゃが芋・サラダ油・米 砂糖	カレー粉・乳対応カレーフレーク・ケチャップ・ウスターソース・水 酢・塩
		3時	ツナロールサンド 牛乳	ツナ 牛乳	玉葱・パセリ	ロールパン・マヨドレ	
25	水	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	チキンのトマト煮込み ほうれん草とコーンのソテー クリームスープ 食パン	鶏肉 牛乳	玉葱・ズッキーニ、パプリカ、茄子・水煮トマト ほうれん草・もやし・コーン マッシュルーム・玉葱・人参	サラダ油 サラダ油 片栗粉 食パン	ケチャップ・コンソメ・塩 コンソメ・塩 鶏がらスープ・水・塩・こしょう
		3時	鮭磯おにぎり 麦茶	さけ	青のり粉	米・胡麻	麦茶・水
26	木	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	豚肉と野菜の春雨炒め 大豆のツナマヨ和え 味噌汁 ご飯	豚肉 大豆・ツナ 味噌	きゃべつ・もやし・人参・青梗菜 玉葱・コーン 大根の葉	春雨・サラダ油・胡麻油 マヨドレ 里芋 米	水・鶏がらスープ・醤油 塩・こしょう 水・天然だし
		3時	キャラメルプリン 麦茶	牛乳		キャラメルプリンの素	水 麦茶・水
27	金	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	のり塩からあげ ＊にんじんの甘煮 リボンマカロニサラダ コンソメスープ とうもろこしごはん	鶏肉  ロースハム	にんにく・生姜・青のり粉 人参 人参・胡瓜 きゃべつ・玉葱・パセリ コーン	片栗粉・小麦粉・サラダ油 砂糖 リボンマカロニ・マヨドレ 米	醤油・塩・こしょう・鶏がらスープ・料理酒 塩 塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう・水 料理酒・塩 
		3時	ココアケーキ 牛乳	玉子・牛乳・スキムミルク 牛乳		小麦粉・サラダ油・砂糖・純ココア・ シュガーパウダー	ベーキングパウダー
28	土	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	焼きうどん ゼリー 中華スープ	豚肉・かつお節	人参・玉葱・きゃべつ もやし・わかめ	うどん・サラダ油 ゼリーの素 胡麻・胡麻油	醤油・塩・こしょう・料理酒・みりん・鶏がらスープ 水 水・鶏がらスープ・醤油・塩・こしょう
		3時	おせんべい 麦茶			サラダせんべい	麦茶・水
30	月	10時	野菜せんべい				赤ちゃんせんべい
		昼食	鶏のカレー風味焼き ＊ブロッコリーのマヨ和え がんもどきの煮物 味噌汁 ご飯	鶏肉 がんもどき 味噌	ブロッコリー 人参・グリーンピース わかめ	小麦粉・サラダ油 マヨドレ 砂糖 じゃが芋 米	塩・こしょう・カレー粉 醤油・天然だし 水・天然だし
		3時	キャロット豆乳蒸しパン 麦茶	豆乳	人参	小麦粉・砂糖	ベーキングパウダー 麦茶・水

※都合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
※27品目アレルギー不使用の食材には 乳対応 と表記しています



献立種類	栄養素	目標栄養価	平均栄養価
1～2歳児	エネルギー	460kcal	420kcal
	たんばく質	15g	14.6g
	食塩	1.8g	1.1g
3～5歳児	エネルギー	540kcal	501kcal
	たんばく質	17g	17.9g
	食塩	2g	1.4g

※目標栄養価は昼食とおやつの合算したものととなります