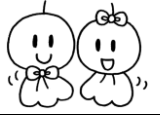


# 6月給食献立表



《6月献立のわらい》 食品・料理の種類を増やしていきます。

※1・2歳は午前のおやつに牛乳がつきます。

1,2歳は乳児 3,4,5歳は幼児 を見てください

ゆり組さくら組  
そら豆さやむき



ゆり組さくら組  
玉ねぎ皮むき



日 曜	おひる	主な材料	午後のおやつ	主な材料	
1 月	チキンライス キャベツソテー チンゲン菜のスープ	米 鶏肉 玉ねぎ エリンギ 油 塩 トマトクチャップ 澱粉春雨 キャベツ 人参 醤油 チン ゲン菜 しめじ 冷凍とうもろこし	幼児 スイーツパンフキン	牛乳	牛乳 バター 生クリー ム かぼちゃ 上白糖 【乳児:えのき 玉ねぎ 味噌】
			乳児 スイーツパンフキン えのきの味噌汁		
2 火	きび入りごはん 豚肉のブルコギ ひじきとツナのスー 小松菜すまし汁	米 きび 豚肉 葱 ごま 油 洗糖 醤油 ツ ナ缶 干しひじき 人参 キャベツ 豆腐 小松菜 玉ねぎ 塩	幼児 抹茶シュガートースト そら豆の塩ゆで	牛乳	食パン バター 抹茶 上白糖 【乳児:かぼちゃ 玉ねぎ 味噌】
			乳児 抹茶シュガートースト かぼちゃの味噌汁 そら豆の塩ゆで		
3 水	ピラフ トマトとポテトの重ね煮 冬瓜のスープ	米 押麦 つな缶 玉ねぎ 冷凍とう もろこし 油 塩 ベーコン パター 牛乳 じゃがいも トマト 玉ねぎ 冬瓜 人参 干し椎茸	幼児 梅とわかめのうどん メロン	-	うどん 油揚げ わかめ 梅干し 塩 醤油
			乳児 梅とわかめのうどん メロン		
4 木	カラフルドライカレー 高野豆腐の煮物 わかめとトマトのスー プ	米 押麦 鶏肉 玉ねぎ ビーマン 赤ビーマン 生姜 にんにく 冷凍と うもろこし 油 トマト缶 塩 カ レーウ カレー粉 トマトクチャッ プ ウスターソース 高野豆腐 人参 キャベツ 干し椎茸 洗糖 醤油 わかめ トマト	幼児 ごまクッキー メロン	牛乳	小麦粉 バター 牛乳 ごま 上白糖 【乳児:チ ンゲン菜 葱 塩 醤油】
			乳児 ごまクッキー チンゲン菜のすまし汁 メロン		
5 金	あわ入りごはん 鮭の塩こうじ焼き きゅうりと春雨の甘酢煮 じゃがいもの味噌汁	米 あわ 鮭 塩こうじ 澱粉春雨 きゅうり もやし 人参 洗糖 塩 酢 醤油 じゃがいも 油揚げ 玉ねぎ 味噌	幼児 きなこカップケーキ	牛乳	小麦粉 バター 牛乳 ダウ 豆乳 きなこ 油 上白糖 塩 【乳児:わか め 人参 塩】
			乳児 きなこカップケーキ わかめのすまし汁		
6 土	わかめうどん じゃがいものカレー煮 市販ゼリー	うどん(乾) 鶏肉 わかめ 葱 塩 醤 油 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 洗糖 醤油 カレー粉	幼児 お菓子盛り合わせ 市販煮干しごまチップ	市販 ジュース	
			乳児 お菓子盛り合わせ 市販ジュース 2歳:市販煮干しごまチップ		
8 月	ハムチャーハン マーボー春雨 豆腐のスープ	米 押麦 ハム 葱 干し椎茸 油 塩 醤油 鶏肉 澱粉春雨 片栗粉 生姜 キャ ベツ 人参 ごま油 洗糖豆腐 チン ゲン菜 冷凍とうもろこし	幼児 混ぜ込みいなり 煮干し	お茶	米 油揚げ 昆布 人参 ごま 洗糖 塩 酢 【乳児:麩 わかめ 味 噌】
			乳児 混ぜ込みいなり 麩の味噌汁 2歳:煮干し		
9 火	あわ入りごはん 白身魚のごまみそ焼き キャベツの磯和え なめこのすまし汁	米 あわ 白身魚 ごま 洗糖 味噌 のり キャベツ 人参 醤油 なめこ ニラ 玉ねぎ 塩	幼児 あんかけ焼きそば	牛乳	蒸し中華麺 鶏肉 片栗 粉 人参 チンゲン菜 もやし 油 塩 醤油 【乳児:豆腐 えのき 塩】
			乳児 あんかけ焼きそば えのきのスープ		
10 水	なめたけごはん ひりゅうず 小松菜のおかか煮 キャベツの味噌汁	米 あわ えのき 醤油 むきえび 豆 腐 小麦粉 やまいも 人参 葱 油 洗糖 塩 かつお節 小松菜 もやし 醤油 油揚げ キャベツ 味噌	幼児 ポテトブレッド メロン	牛乳	小麦粉 ベーキングパウ ダー バターヨーグルト 牛乳 チーズ じゃがい も 洗糖 塩 【乳児:か ぶ 塩 醤油】
			乳児 ポテトブレッド かぶのすまし汁 メロン		
11 木	ささみとなめこのうどん かぼちゃのそぼろ煮 チーズ	うどん 鶏肉 わかめ なめこ 葱 醤油 片栗粉 かぼちゃ 油 洗糖	幼児 タコライス	お茶	米 豚肉 にんにく 玉ね ぎ キャベツ 油 洗糖 塩 トマトクチャップ ト マトビュール 【乳児:冷凍 とうもろこし 玉ねぎ 塩】
			乳児 タコライス コーンスープ		
12 金	麦入りごはん 大葉のつくね煮 刻み昆布の炒め煮 なすの味噌汁	米 押麦 鶏肉 パン粉 片栗粉 生姜 しそ葉 えのき 醤油 刻み昆布 油揚げ 人参 油 洗糖 なす 小松菜 玉ねぎ 味噌	幼児 さつまいもの蒸しパン	牛乳	小麦粉 強力粉 ベーキ ングパウダー 豆乳 さ つまいも 油 上白糖 塩 【乳児:トマト 玉ね ぎ 塩】
			乳児 さつまいもの蒸しパン トマトスープ		
13 土	麻婆豆腐丼 もやし炒め キャベツスープ	米 豚肉 豆腐 片栗粉 葱 ごま油 洗糖 醤油 味噌 もやし 人参 小 松菜 油 塩 キャベツ 玉ねぎ	幼児 お菓子盛り合わせ 市販煮干しごまチップ	市販 ジュース	
			乳児 お菓子盛り合わせ 市販ジュース 2歳:市販煮干しごまチップ		
15 月	きび入りごはん 鶏肉の酢豚風 ナムル もずくのすまし汁	米 きび 鶏肉 片栗粉 生姜 人参 玉ねぎ だけのご 干し椎茸 油 洗 糖 酢 醤油 トマトクチャップ 小松菜 もやし ごま ごま油 もず く えのき 塩	幼児 しらすごはん 煮干し	お茶	米 しらす 人参 油 洗糖 醤油 【乳児:じゃ がいも 人参 味噌】
			乳児 しらすごはん じゃがいもの味噌汁 2歳:煮干し		

日曜	おひる	主な材料	午後のおやつ	主な材料
16 火	チキンライス キャベツソテー チンゲン菜のスープ	米 鶏肉 玉ねぎ エリンギ 油 塩 トマトケチャップ 澱粉春雨 キャベツ 人参 醤油 チン ゲン菜 しめじ 冷凍とうもろこし	幼児 スイートパンフキン	牛乳 牛乳 バター 生クリーム かぼちゃ 上白糖 【乳児:えのき 玉ねぎ 味噌】
			乳児 スイートパンフキン えのきの味噌汁	
17 水	きび入りごはん 豚肉のブルコギ ひじきとツナのソテー 小松菜すまし汁	米 きび 豚肉 葱 ごま 油 洗糖 醤油 ツ ナ茹 干しひじき 人参 キャベツ 豆腐 小松菜 玉ねぎ 塩	幼児 抹茶シュガートースト そら豆の塩ゆで	牛乳 食パン バター 抹茶 上白糖 【乳児:かぼちゃ 玉ねぎ 味噌】
			乳児 抹茶シュガートースト かぼちゃの味噌汁 そら豆の塩ゆで	
18 木	ピラフ トマトとポテトの重ね煮 冬瓜のスープ	米 押麦 つな缶 玉ねぎ 冷凍とう もろこし 油 塩 ベーコン バター 牛乳 じゃがいも トマト 玉ねぎ 冬瓜 人参 干し椎茸	幼児 梅とわかめのうどん メロン	- うどん 油揚げ わかめ 梅干し 塩 醤油
			乳児 梅とわかめのうどん メロン	
19 金	カレーライス 高野豆腐の煮物 飲むヨーグルト	米 押麦 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ にんにく りんご 油 カ レールウ 高野豆腐 人参 キャベツ 干し椎茸 洗糖 醤油	幼児 黒糖ちんすこう メロン	牛乳 小麦粉 ラード 黒砂糖 【乳児:チンゲン菜 葱 塩 醤油】
			乳児 黒糖ちんすこう チンゲン菜のすまし汁 メロン	
20 土	わかめうどん じゃがいものカレー煮 市販ゼリー	うどん(乾) 鶏肉 わかめ 葱 塩 醤 油 豚肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 油 洗糖 醤油 カレー粉	幼児 お菓子盛り合わせ 市販煮干しごまチップ	市販 ジュース お菓子盛り合わせ 市販ジュース 2歳:市販煮干しごまチップ
			乳児 お菓子盛り合わせ 市販ジュース 2歳:市販煮干しごまチップ	
22 月	あわ入りごはん 鮭の塩こうじ焼き きゅうりと春雨の甘酢煮 じゃがいもの味噌汁	米 あわ 鮭 塩こうじ 澱粉春雨 きゅうり もやし 人参 洗糖 塩 酢 醤油 じゃがいも 油揚げ 玉ねぎ 味噌	幼児 きなこカップケーキ	牛乳 小麦粉 ベーキングパウ ダー 豆乳 きなこ 油 上白糖 塩 【乳児:わか め 人参 塩】
			乳児 きなこカップケーキ わかめのすまし汁	
23 火	ハムチャーハン マーボー春雨 豆腐のスープ	米 押麦 ハム 葱 干し椎茸 油 塩 醤油 鶏肉 澱粉春雨 片栗粉 生姜 キャベツ 人参 ごま油 洗糖 豆腐 チンゲン菜 冷凍とうもろこし	幼児 ふかしいも 雨天:焼きおにぎり	お茶 ふかしいも 雨天:焼きおにぎり 麩の味噌汁 メロン
			乳児 ふかしいも 雨天:焼きおにぎり 麩の味噌汁 メロン	
24 水	あわ入りごはん 白身魚のごまみそ焼き キャベツの磯和え なめこのすまし汁	米 あわ 白身魚 ごま 洗糖 味噌 のり キャベツ 人参 醤油 なめこ ニら 玉ねぎ 塩	幼児 あんかけ焼きそば	牛乳 蒸し中華麺 鶏肉 片栗 粉 人参 チンゲン菜 もやし 油 塩 醤油 【乳児:豆腐 えのき 塩】
			乳児 あんかけ焼きそば えのきのスープ	
25 木	なめたけごはん ひりゅうず 小松菜のおかか煮 キャベツの味噌汁	米 あわ えのき 醤油 むきえび 豆 腐 小麦粉 やまいも 人参 葱 油 洗糖 塩 かつお節 小松菜 もやし 醤油 油揚げ キャベツ 味噌	幼児 ポテトブレッド メロン	牛乳 小麦粉 ベーキングパウ ダー バターヨーグルト 牛乳 チーズ じゃがい も 洗糖 塩 【乳児:か ぶ 塩 醤油】
			乳児 ポテトブレッド かぶのすまし汁 メロン	
26 金	ささみとなめこのうどん かぼちゃのそぼろ煮 チーズ	うどん 鶏肉 わかめ なめこ 葱 醤油 片栗粉 かぼちゃ 油 洗糖	幼児 タコライス	お茶 米 豚肉 にんにく 玉ね ぎ キャベツ 油 洗糖 塩 トマトケチャップ ト マトピューレ 【乳児:冷凍 とうもろこし 玉ねぎ 塩】
			乳児 タコライス コーンスープ	
27 土	麻婆豆腐丼 もやし炒め キャベツスープ	米 豚肉 豆腐 片栗粉 葱 ごま油 洗糖 醤油 味噌 もやし 人参 小 松菜 油 塩 キャベツ 玉ねぎ	幼児 お菓子盛り合わせ 市販煮干しごまチップ	市販 ジュース お菓子盛り合わせ 市販ジュース 2歳:市販煮干しごまチップ
			乳児 お菓子盛り合わせ 市販ジュース 2歳:市販煮干しごまチップ	
29 月	麦入りごはん 大葉のつくね煮 刻み昆布の炒め煮 なすの味噌汁	米 押麦 鶏肉 パン粉 片栗粉 生姜 しそ葉 えのき 醤油 刻み昆布 油揚げ 人参 油 洗糖 なす 小松菜 玉ねぎ 味噌	幼児 さつまいもの蒸しパン	牛乳 小麦粉 強力粉 ベーキ ングパウダー 豆乳 さ つまいも 油 上白糖 塩 【乳児:トマト 玉ね ぎ 塩】
			乳児 さつまいもの蒸しパン トマトスープ	
30 水	きび入りごはん 鶏肉の酢豚風 ナムル もずくのすまし汁	米 きび 鶏肉 片栗粉 生姜 人参 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 油 洗 糖 酢 醤油 トマトケチャップ 小松菜 もやし ごま ごま油 もず く えのき 塩	幼児 しらすごはん 煮干し	お茶 米 しらす 人参 油 洗糖 醤油 【乳児:じゃ がいも 人参 味噌】
			乳児 しらすごはん じゃがいもの味噌汁 2歳:煮干し	

ゆり組さくら組  
そら豆さやむき



さくら組  
カレー作りの日



じゃがいも掘り  
おやつにふかしいもを  
出します



《栄養価》 ※1.2歳は午前のおやつに牛乳100ccが付きます。 ~ 献立は食材の都合により変更する場合があります ~

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール 当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物 繊維	食塩 相当量
乳児(1歳・2歳)	502kcal	18.5g	15.5g	222mg	2.1g	119μgRe	0.23mg	0.21mg	14mg	5.2g	2.2g
幼児(3・4・5歳)	567kcal	20.5g	16.8g	185mg	2.5g	116μgRe	0.26mg	0.19mg	15mg	5.9g	2.3g

《旬の食材》

魚 野菜 果物  
えび・とびうお・まあじ・まいわし・まぐろ・あゆ・かつお・すずき  
とうもろこし・さやいんげん・枝豆・きゅうり・トマト・かぼちゃ・なす・オクラ・ごぼう・ピーマン  
メロン・すいか・もも・さくらんぼ・プラム・ぶどう