



令和4年6月献立表



日付	曜	乳幼児昼食		1,2歳児午前		1~5歳児午後		主な材料			栄養価 幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g
		献立名		おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	鶏肉	卵	
10	24	金	①親子丼 ②みそ汁(長ネギ・わかめ) ④キャベツのツナマヨ和え ⑤フルーツ	①クラッカー	①オレンジジュース ②フルーツゼリー	米・油 エッグクア	鶏肉 卵 味噌・ツナ 白桃缶	きゅうり・絹ごや わかめ・人参・みかん缶 コーン・玉ねぎ・白味噌 キャベツ・長ねぎ	512kcal 17.4g 11.4g		
11	25	土	①ちゃんぽんにゆめん ③ウィンナーのケチャップソテー ⑤フルーツ	①オレンジジュース	①りんごジュース ②納豆チャーハン	そうめん・米 さつま芋 ごま 油・ごま油	ウィンナー 豚肉 納豆	人参・にら キャベツ・長ねぎ もやし・玉ねぎ ピーマン・あさつき	556kcal 18.6g 16.2g		
13	27	月	①ご飯②みそ汁(さつま芋・玉葱) ③鮭のピザ風味焼き ④白菜のおかか炒め ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②ピーチケーキ	米 さつま芋 ホットケーキミックス ごま油・バター	鮭・牛乳 卵 チーズ 味噌	白菜・玉ねぎ パセリ・もやし ピーマン・白桃缶 人参・コーン	631kcal 24.2g 18.5g		
14	28	火	①豆腐とひき肉カレー ②中華スープ(春雨・人参) ④もやしとワカメの和え物 ⑤フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②コーンマヨネーズ 28日とら組 (バター作り)	米・食パン じゃが芋・春雨 油・エッグクア ごま油・ごま	絹豆腐 豚ひき肉 牛乳	人参・玉ねぎ もやし・コーン わかめ	661kcal 19.0g 23.7g		
1	15/29	水	①ご飯②みそ汁(わかめ・なめこ) ③鶏肉のマーマレード焼き ④ごぼうサラダ ⑤フルーツ	①マンナ	①牛乳 ②お好み焼き	米・油 小麦粉 ごま	鶏肉・豚挽肉 牛乳 味噌 卵	もやし・キャベツ 人参・小松菜 わかめ・なめこ ごぼう・マーマレード	610kcal 26.0g 15.2g		
2	30	木	①クロワッサン ③オーロラシチュー ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①ヨーグルト	①牛乳 ②梅と胡麻のおにぎり	米・油・マカロニ クロワッサン・ごま じゃが芋・エッグクア ホワイトソース	鶏肉 牛乳	人参・玉ねぎ キャベツ・胡瓜 梅干 のり・パセリ	568kcal 17.5g 17.9g		
3	17	金	①中華丼 ②中華スープ(豆腐・にら) ④もやしのごま和え ⑤フルーツ	①クラッカー	①グレープジュース ②パパロア	米・油 ごま油 ごま 片栗粉	豚肉・豆腐 パパロアの素 牛乳	白菜・人参 椎茸・にら もやし・コーン わかめ・玉ねぎ	502kcal 15.1g 13.4g		
4	18	土	①カレーうどん ④大根の肉味噌かけ ⑤フルーツ	①ぶどうジュース	①オレンジジュース ②中華おこわ	米・もち米 乾うどん・油 こんにゃく ごま油・片栗粉	豚肉 鶏肉 味噌	大根・人参 長ねぎ・グリーンピース しょうが・しいたけ 玉ねぎ・たけのこ・あさつき	630kcal 21.3g 17.5g		
6	20	月	①わかめごはん②清汁(チンゲン菜・春雨) ③さわらの味噌焼き ④大根と油あげの煮物 ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②レーズン蒸しパン	米 油・春雨 ホットケーキミックス ごま	さわら 卵 油揚げ 牛乳・味噌	キャベツ・人参 大根・長ねぎ チンゲン菜 わかめ・レーズン	560kcal 21.1g 14.5g		
7	21	火	①ご飯②みそ汁(南瓜・あさつき) ③豚肉とピーマンの炒め物 ④冷やしトマト ⑤フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②ツナサンド	米・油 コーンフレッド 片栗粉 エッグクア	豚肉 ツナ 牛乳 味噌	南瓜・あさつき ピーマン・人参 玉ねぎ・たけのこ トマト・もやし・キャベツ	664kcal 25.7g 20.9g		
8	22	水	①ジャージャー麺 ②スープ(にら・もやし) ④じゃが芋とアスパラ炒め ⑤フルーツ	①マンナ	①牛乳 ②カレーピラフ	中華麺・油 米・バター じゃが芋 ごま油・片栗粉	豚ひき肉 牛乳 ベーコン 味噌	人参・玉ねぎ たけのこ・胡瓜 にら・もやし・しいたけ アスパラ・ピーマン	720kcal 25.0g 22.7g		
9	23	木	①ご飯②清汁(白菜・椎茸) ③鶏唐しモンソース ④小松菜の干草和え ⑤フルーツ	①ヨーグルト	①牛乳 ②チーズ風味クッキー	米・油 しらたき 小麦粉・片栗粉 バター	鶏肉・油揚げ 牛乳 チーズ	椎茸・白菜 小松菜・もやし レモン 人参	660kcal 24.1g 25.5g		

★ 誕生日会 ★

16	木	①ツナピラフ②スープ(玉ねぎ・ベーコン) ③チーズハンバーグトマトソース ④-1コーンサラダ④-2粉ふき芋④-3ブロッコリー ⑤フルーツ	①クラッカー	①オレンジジュース ②-1お誕生日ケーキ ②-2あじさいゼリー ②-3ホイップ	米・じゃが芋 油 バター・パン粉 小麦粉	豚ひき肉 ホイップクリーム 牛乳・卵・ツナ ベーコン・チーズ	コーン・人参・青豆 ピーマン・玉ねぎ ブロッコリー・胡瓜 トマト・キャベツ・青のり	783kcal 25.0g 29.0g
----	---	---	--------	--	-------------------------------	---	--	---------------------------

★材料の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。



令和4年6月軽食・夕食献立表



日付	曜	軽食	夕食	主な材料			栄養価 幼児 エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g	
				献立名	熱や力になるもの	血や肉になるもの		体の調子を整えるもの
10	24	金	①和風スパゲッティ ②麦茶	①和風スパゲッティ②清汁(春雨・わかめ) ④大根と油揚げの煮物 ⑤フルーツ	スパゲッティ 油 春雨	人参・玉ねぎ しめじ・えのき・のり わかめ・大根・キャベツ	251kcal 22.0g 23.9g	
11	25	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(白菜・人参) ③鯖の照り焼き ④野菜の胡麻和え⑤フルーツ	米・油 ごま じゃがいも	鯖 味噌 ほうれん草・キャベツ	382kcal 15.8g 8.7g	
13	27	月	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②清汁(もやし・わかめ) ③高野豆腐の炒り煮④さつま芋フライ ⑤フルーツ	米・油 さつま芋 ごま	高野豆腐 豚肉 人参・ゆかり	480kcal 13.9g 11.3g	
14	28	火	①ホットケーキ ②麦茶	①みそうどん ③じゃが芋とブロッコリー炒め ⑤フルーツ	うどん・油 じゃが芋 ホットケーキミックス	ツナ 豚肉 味噌 ブロッコリー	389kcal 14.8g 7.4g	
1	15/29	水	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①ごましおごはん②清汁(そうめん・長葱) ③カレーの磯辺焼き④小松菜の和え物 ⑤フルーツ	米・黒ごま そうめん ごま油・油	カレー 長ねぎ・青海苔 小松菜・人参 もやし	445kcal 20.3g 7.2g	
2	30	木	①ごま蒸しパン ②麦茶	①ご飯②みそ汁(豆腐・わかめ) ③肉団子とキャベツ煮④ふかし南瓜 ⑤フルーツ	米・パン粉 片栗粉・ごま 油・卵・ホウレン草	豚ひき肉 味噌 豆腐 南瓜・レーズン	488kcal 15.6g 10.7g	
3	17	金	①ふかし芋 ②麦茶	①五目にゆめん ④厚揚げの味噌炒め ⑤フルーツ	そうめん・片栗粉 油・ごま油 さつま芋	豚肉 厚揚げ 味噌	人参・白菜・キャベツ 生椎茸・もやし	468kcal 17.8g 12.2g
4	18	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②清汁(春雨・長ねぎ) ③高野豆腐のそぼろあん ④大根の和え物⑤フルーツ	米・春雨・油 じゃが芋・片栗粉	鶏挽き肉 高野豆腐 胡瓜・グリーンピース	長ねぎ・玉ねぎ 大根・人参・椎茸	476kcal 13.8g 15.0g
6	20	月	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②味噌汁(もやし・人参) ③青海苔の唐揚げ ④チンゲン菜のソテー⑤フルーツ	米 片栗粉 油	鶏肉 味噌 チンゲン菜・菜めし キャベツ・青海苔	472kcal 15.4g 10.6g	
7	21	火	①レモンケーキ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(板麩・人参) ③厚揚げの旨煮④さつま芋の細切り炒め ⑤フルーツ	米・油・板麩 ホットケーキミックス さつま芋・ごま油	豚肉 味噌 厚揚げ	玉ねぎ・あさつき 大根・レモン・玉ねぎ しめじ・人参	543kcal 15.9g 10.9g
8	22	水	①グリーンピース蒸しパン ②麦茶	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・長ねぎ) ③鯖の胡麻焼き④もやしとコーン炒め ⑤フルーツ	米・じゃが芋 ホットケーキミックス ごま油・ごま・油	鯖 味噌 ピーマン	もやし・グリーンピース コーン・人参・長ねぎ	454kcal 16.3g 13.4g
9	23	木	①粉ふき芋 ②麦茶	①ご飯②みそ汁(キャベツ・人参) ③カレーの胡麻焼き④胡瓜のおかか和え ⑤フルーツ	米・じゃが芋 油・ごま	カレー 味噌 しらす	胡瓜・人参 もやし・キャベツ	373kcal 21.1g 5.3g

16	☆	木	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(板麩・あさつき) ③豆腐とのけちやっ煮 ④キャベツのお浸し⑤フルーツ	米・麩 油・片栗粉 ごま	豚挽肉 味噌 豆腐	長ねぎ・玉ねぎ・ゆかり あさつき キャベツ・人参・青梗菜	490kcal 19.0g 6.8g
----	---	---	-------------------	--	--------------------	-----------------	------------------------------------	--------------------------