



令和5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
		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	エネルギーKcal	蛋白質g	脂質g
1	15/29	木	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ヨーグルト	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	16/30	金	①サンドイッチ ※2日ねこクッキング(サンドイッチ) ③オーロラシチュー ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②梅と胡麻のおにぎり	米・油・マカロニ 食パン・ごま じゃが芋・エッグケア ホワイトソース	鶏肉 ツナ 牛乳	人参・玉ねぎ キャベツ・胡瓜 梅干 のり・パセリ	632kcal	20.5g	23.8g
3	17	土	①カレーうどん ④大根の肉味噌かけ ⑤フルーツ	①りんごジュース	①オレンジジュース ②中華おこわ	米・もち米 乾うどん・油 しらたき 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 しいたけ・玉ねぎ たけのこ・あさつき	630kcal	21.3g	17.5g
5	19	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
6	20	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 ②-1フルーチェ ②-2クラッカー	米・油 クラッカー 片栗粉	豚肉 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	532kcal	21.0g	14.9g
7	21	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
8	22	木	①ご飯②清汁(白菜・椎茸) ③鶏唐レモンソース ④小松菜の千草和え 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
9	23	金	①ご飯②中華スープ(わかめ・豆腐) ③回鍋肉 ④春雨ナムル 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	ごま油・春雨 ごま	豚肉・味噌 豆腐	玉ねぎ・人参・わかめ キャベツ・ピーマン きゅうり・もやし 長ねぎ・みかん酢・白胡椒	616kcal	12.3g	20.7g
10	24	土	①ちゃんぽんにゅうめん 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 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
12	26	月	①ご飯②みそ汁(さつまいも・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 さつまいも ホットケーキミックス 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
13	27	火	①豆腐とひき肉カレー ②中華スープ(春雨・人参) ④もやしとわかめの和え物 ⑤フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②-1餃子ピザ(19日) ②-2サモサ(27日) らいおんクッキング	米・食パン・餃子の皮 じゃが芋・春雨 油・エッグケア ごま油・ごま	絹豆腐 豚ひき肉 チーズ 牛乳	人参・玉ねぎ もやし・コーン わかめ ピーマン	656kcal	19.0g	24.8g
愛知 郷土 料理	28	水	①ご飯②みそ汁(わかめ・なめこ) ③味噌カツ(チキン) ④フレンチサラダ ⑤フルーツ	①マンナ	①牛乳 ②小倉トースト	米・小麦粉 パン粉・油 食パン・ごま	味噌(愛知) 鶏肉・ツナ 牛乳・マーガリン 小倉あん	わかめ・胡瓜 人参・キャベツ コーン	633kcal	25.8g	17.4g

★ 誕生日会 ★

14		水	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ソース ④-1コーンサラダ④-2粉ふき芋④-3ブロックリー 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・青海苔 ピーマン・玉ねぎ ブロックリー・胡瓜 トマト・キャベツ	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5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		
		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	エネルギーKcal	蛋白質g	脂質g
1	15/29	木	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	16/30	金	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・ホットケーキミックス	豚ひき肉 味噌 豆腐 南瓜・レーズン	488kcal	15.6g	10.7g
3	17	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 大根・人参・椎茸 胡瓜・グリーンピース	476kcal	13.8g	15.0g
5	19	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
6	20	火	①おにぎり(ゆかり) 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 さつま芋・ごま油	豚肉 味噌 厚揚げ しめじ・人参	505kcal	21.0g	14.9g
7	21	水	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①五目にゅうめん 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 わかめ	468kcal	17.8g	12.2g
8	22	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	373kcal	21.1g	5.3g
9	23	金	①和風スバゲッティ ②麦茶	①和風スバゲッティ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	油揚げ 春雨 しめじ・えのき・のり わかめ・大根・キャベツ	251kcal	22.0g	23.9g
10	24	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
12	26	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 白菜・玉ねぎ 人参・ゆかり	480kcal	13.9g	11.3g
13	27	火	①ホットケーキ ②麦茶	①五目にゅうめん 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 ホットケーキミックス	豚肉 厚揚げ 味噌	468kcal	17.8g	12.2g
☆	28	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 コーン・人参・長ねぎ ピーマン	454kcal	16.3g	13.4g

14	☆	水	①ふかし芋 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 キャベツ・人参・青海苔	490kcal	19.0g	6.8g
----	---	---	--------------	--	--------------------	--------------------------------	---------	-------	------