

令和元年6月献立表

日付	曜	乳幼児昼食		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	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	
1	15	土	①なす入りミートスパゲティ ②スープ(小松菜・えのき) ③かぼちゃサラダ ④フルーツ	①牛乳 ③そぼろおにぎり	スパゲティ 米 油 アレルギー用マヨネーズ	豚ひき肉 鶏ひき肉・牛乳 人参・なす 玉ねぎ・小松菜 ピーマン・えのき きゅうり・かぼちゃ	596kcal 20.6g 18.9g
3	17	月	①きつねうどん ②チンゲン菜のサラダ ③粉ふき芋 ④フルーツ	①ソフトせんべい ②牛乳 ③山菜おこわ	米・ごま うどん・油 じゃが芋・つきこん もち米・ごま油	油揚げ 牛乳 豚肉 チンゲン菜・青のり 長ねぎ・玉ねぎ 人参・もやし 山菜	505kcal 16.2g 10.5g
4	18	火	①ご飯②スープ(もやし・コーン) ③鶏肉の味噌バター煮込み ④枝豆梅サラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②ビーフソテー	油・米・バター ピーマン・じゃが芋 アレルギー用マヨネーズ ごま・ごま油	鶏肉・ハム みそ 牛乳 枝豆 人参・アスパラ・ひじき キャベツ・あさつき もやし・ピーマン・梅 コーン・玉ねぎ・きゅうり	632kcal 23.3g 18.9g
5	/	水	①麻婆豆腐丼 ②中華スープ ③三色和え ④フルーツ	①牛乳 ①飲むヨーグルト ②黒糖蒸しパン	油・ごま 片栗粉・米 ごま油・黒糖 ホットケーキミックス	豚ひき肉 味噌・豆腐 牛乳 きゅうり・大根・こんにゃく 人参・たけのこ・生姜 きゅうり・椎茸 もやし・長ねぎ	543kcal 17.8g 16.1g
6	20	木	①ぶどうパン②スープ(玉葱・人参) ③マカロニグラタン ④ブロッコリーとコーンサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②ツナピラフ	米・油・バター 小麦粉・マカロニ ぶどうパン	ベーコン・ツナ 玉ねぎ・人参・キャベツ マッシュルーム・コーン きゅうり・パセリ ブロッコリー・ピーマン チーズ	685kcal 24.8g 16.7g
7	21	金	①ご飯②清汁(えのき・みつば) ③さばの味噌焼き ④小松菜の千草和え ⑤フルーツ	①ヨーグルト ②ピザトースト	米・食パン 油 しらたき	ヨーグルト 味噌・サバ 油揚げ・ツナ チーズ・牛乳 もやし・人参 えのき・生姜 小松菜・玉葱 みつば・ピーマン	531kcal 19.8g 15.6g
8	22	土	①わかめラーメン ②ウィンナーのケチャップソテー ③フルーツ	①牛乳 ②昆布おにぎり	ごま油 油 中華麺 米	豚ひき肉 ウィンナー 牛乳 玉ねぎ・わかめ コーン・人参 昆布・もやし キャベツ・ピーマン	579kcal 19.9g 18.4g
10	24	月	①ご飯②清汁(オクラ・わかめ) ③チンジャオロース ④春雨ナムル ⑤フルーツ	①クラッカー ②セサミトースト	米・油 片栗粉・ごま 食パン・マーガリン 春雨・ごま油	豚肉 牛乳 オクラ・わかめ・ピーマン もやし・人参 きゅうり・キャベツ 玉葱・たけのこ	634kcal 22.5g 21.0g
11	25	火	①ひき肉カレー ②スープ(もやし・コーン) ③切り干し大根と胡瓜のサラダ ④フルーツ	①牛乳 ①りんごジュース ②ジャムヨーグルト	米・油 じゃが芋 クラッカー ごま・ごま油	豚ひき肉 牛乳 ヨーグルト 玉ねぎ・人参 切干大根・いちごジャム もやし・コーン きゅうり・ピーマン	620kcal 20.5g 15.1g
12	26	水	①ご飯②みそ汁(わかめ・なめこ) ③アジの蒲焼き ④ごぼうサラダ ⑤フルーツ	①ビスケット ②クリスマスツッキー	米・油 ごま・バター 小麦粉・ココア コーンフレーク	あじ 卵・味噌 ごぼう もやし 小松菜	576kcal 21.3g 16.4g
13	27	木	①ごはん②スープ(レタス・コーン) ③鶏肉マーマレード焼き ④ひじきともやしのサラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ①飲むヨーグルト ②ほうれん草蒸しパン	米 マーマレード ホットケーキミックス 油	鶏肉 卵・牛乳 レタス・コーン 玉葱・マーマレード ひじき・人参 きゅうり・ピーマン・ほうれん草	0kcal 0.0g 0.0g
14	28	金	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・長葱) ③豚肉とれんこんの甘酢炒め ④中華風納豆サラダ ⑤フルーツ	①牛乳 ②ナポリタン	米 片栗粉・ごま油 スパゲティ じゃが芋・バター	納豆・豚肉 味噌 豚ひき肉 牛乳 ピーマン・玉葱・のり あさつき・人参 もやし・長葱 れんこん・小松菜	737kcal 29.4g 16.9g
29	/	土	①しょうゆラーメン ②キャベツのごまサラダ ③フルーツ	①牛乳 ②おおかおにぎり	中華めん ごま油・ごま 米・油 じゃが芋	豚ひき肉 かつおぶし 牛乳 人参 長ねぎ・もやし キャベツ・胡瓜	465kcal 17.2g 11.2g

★ 誕生日会 ★

19	水	①カレーピラフ②スープ(キャベツ・コーン) ③唐揚げごま風味④ポテトサラダ ⑤いんげんのソテー ⑥フルーツ	①牛乳 ②レモンケーキ	油・米・ごま じゃが芋・片栗粉・バター ホイップクリーム	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 玉ねぎ・人参 きゅうり・ピーマン あさつき・生姜・いんげん キャベツ・コーン	654kcal 21.9g 23.3g
----	---	--	----------------	------------------------------------	---	---------------------------

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。

令和元年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	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	
1	15	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②清汁(わかめ・長ねぎ) ③カレイの煮付け ④大根の和え物⑤フルーツ	米・油 じゃが芋	カレー	長ねぎ・わかめ 大根・人参 胡瓜	345kcal 13.2g 5.9g
3	17	月	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(もやし・人参) ③厚揚げのそぼろ煮④いんげんのごま和え ⑤フルーツ	米 片栗粉 油・ごま	豚ひき肉 味噌 厚揚げ	人参・もやし・玉ねぎ きゅうり・コーン 菜めし・いんげん	511kcal 16.0g 11.1g
4	18	火	①ホットケーキ ②麦茶	①カレーライス ②スープ(小松菜・えのき) ③胡瓜のおかか和え④フルーツ	米・油 じゃが芋 ホットケーキミックス	豚肉 味噌 かつおぶし	玉ねぎ・えのき 小松菜 きゅうり・人参	405kcal 18.0g 6.0g
5	/	水	①焼きそば ②麦茶	①焼きそば②清汁(麩・長ねぎ) ③キャベツのお浸し ④フルーツ	中華麺 油	麩 豚ひき肉 かつお節	人参・ピーマン もやし・長ねぎ キャベツ	411kcal 14.0g 10.4g
6	20	木	①おにぎり(わかめ) ②麦茶	①ごはん②清汁(みつば・長葱) ③カレイの磯辺焼き④小松菜の和え物 ⑤フルーツ	米・ごま ごま油・油	カレー	長ねぎ・青海苔 小松菜・人参・みつば もやし・わかめ	434kcal 20.0g 6.1g
7	21	金	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(もやし・人参) ③豚肉ケチャップ炒め④さつま芋の甘煮 ⑤フルーツ	米 油・さつま芋 ごま	豚肉 味噌	人参・ピーマン 玉ねぎ ゆかり・もやし	508kcal 17.8g 7.5g
8	22	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(麩・長葱) ③鶏肉の味噌炒め ④ほうれん草の胡麻和え⑤フルーツ	米・油・麩 ごま・片栗粉 じゃが芋	鶏肉 味噌	長葱 玉ねぎ・もやし ほうれん草	418kcal 16.1g 10.6g
10	24	月	①おにぎり(菜めし) 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もやしとほうれん草のナムル ⑤フルーツ	米・じゃが芋 油・ごま・ごま油	さば 味噌	長ねぎ・もやし コーン・ほうれん草 生姜・菜めし	542kcal 18.9g 11.9g
11	25	火	①蒸しパン ②麦茶	①ご飯②みそ汁(豆腐・わかめ) ③鶏肉キャベツ炒め ④かぼちゃの煮つけ⑤フルーツ	米 ホットケーキミックス 油	鶏肉 味噌 豆腐	わかめ・玉ねぎ 人参・キャベツ 南瓜・長ねぎ	468kcal 16.2g 11.2g
12	26	水	①和風さのこスパゲティ ②麦茶	①和風さのこスパゲティ②清汁(長ねぎ・わかめ) ③チンゲン菜のお浸し ④フルーツ	スパゲティ 油		人参・長ねぎ・わかめ 椎茸・しめじ・えのき チンゲン菜	273kcal 10.5g 4.4g
13	27	木	①おにぎり(おかか) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(板麩・あさつき) ③豚肉と夏野菜炒め ④キャベツのお浸し⑤フルーツ	米・麩 油・片栗粉	豚肉 味噌 かつお節	ピーマン・玉ねぎ あさつき・なす キャベツ・人参	467kcal 19.5g 5.2g
14	28	金	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①豆腐のそぼろ丼 ②清汁(もやし・わかめ) ③大根サラダ④フルーツ	米・油 ごま 片栗粉	豆腐 豚ひき肉	もやし・わかめ・きゅうり みつば・大根・長ねぎ 人参・ゆかり	486kcal 15.8g 11.9g
29	/	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②清汁(キャベツ・わかめ) ③鯖の照り焼き④じゃが芋のきんぴら ⑤フルーツ	米・油 じゃが芋 ごま油・ごま	鯖	キャベツ 人参・わかめ ピーマン	417kcal 16.8g 10.2g

19	☆	水	①おにぎり(おかか) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(板麩・万能ねぎ) ③豚肉と夏野菜炒め ④キャベツのお浸し⑤フルーツ	米・麩 油・片栗粉	豚肉 味噌 かつお節	ピーマン・玉ねぎ あさつき・なす キャベツ・人参	467kcal 19.5g 5.2g
----	---	---	-------------------	---	--------------	------------------	--------------------------------	--------------------------