



令和3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	熱ゆかに 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	火	①ご飯 ②みそ汁(大根・みつば) ③豚肉とピーマンの炒め物 ④トマト ⑤フルーツ	牛乳	①フルーツサンド ⑥牛乳	米・油 バターロール 片栗粉	豚肉・牛乳 味噌 生クリーム	大根・みつば・菊 人参・玉ねぎ ピーマン・あかんぼ トマト	535kcal 21.0g 15.3g
2	16/30	水	①ミートソーススパゲティ ②スープ(キャベツ・コーン) ④南瓜サラダ ⑤フルーツ	マンナ	①五目ごはん ⑥牛乳	スパゲティ・油 米 エッグクアマヨネーズ	豚肉 牛乳 鶏肉 油揚げ	人参・玉ねぎ・干し椎茸 ピーマン・キャベツ コーン・レーズン・いもかん 卵黄・豆腐・トマトピューレ	670kcal 23.8g 19.2g
3	17	木	①ご飯 ②豚汁 ③五目卵焼き ④コールスロー ⑤フルーツ	牛乳	①南瓜プリン ⑥牛乳	米・油 里芋 プリンの素	卵・油揚げ 豆腐・豚肉 牛乳 味噌	人参・大根・玉ねぎ キャベツ・ごぼう コーン・豆腐・ピーマン 万能ねぎ・南瓜	593kcal 21.7g 18.4g
4	/	金	①麻婆豆腐丼 ②清まし汁(春雨・みつば) ④海藻サラダ ⑤フルーツ	クラッカー	①あんマーガリンパン ⑥牛乳	米・春雨 食パン マーガリン こしあん	牛乳 豚肉 味噌 豆腐	長ねぎ・ひじき 菊・人参・きゃべつ えのき・玉ねぎ・わかめ 豆腐・ピーマン・みつば	601kcal 24.3g 16.3g
5	19	土	①ちゃんぽんにゅうめん ③じゃが芋のカレーソテー ⑤フルーツ	牛乳	①大学芋 ⑥牛乳	そうめん さつまいも じゃが芋・ゴマ油 油・ごま	ツナ 豚肉 牛乳 焼き竹輪	人参・にら キャベツ・万能ねぎ もやし・長ねぎ 玉ねぎ	539kcal 19.0g 18.8g
7	21	月	①ご飯 ②みそ汁(さつまいも・玉ねぎ) ③アジの蒲焼き ④白菜のおかか炒め ⑤フルーツ	マリー	①ほうれん草蒸しパン ⑥牛乳	米・油 さつまいも 蒸しパンミックス 小麦粉	豚・牛乳 花かつお チーズ 味噌	白菜・玉ねぎ もやし・人参 ピーマン ほうれん草	598kcal 21.2g 17.3g
8	22	火	①大豆とひき肉カレー ②スープ(キャベツ・えのき) ④ひじきサラダ ⑤フルーツ	牛乳	①きなこちんすこう ⑥牛乳	米・油 小麦粉 じゃが芋 エッグクアマヨネーズ	大豆 きな粉 豚肉 牛乳	人参・玉ねぎ キャベツ・えのき 胡瓜・ひじき レタス	626kcal 20.8g 19.2g
9	23	水	①ぶどうパン ②オーロラシチュー ④ウィンナーソテー ⑤フルーツ	マンナ	①鮭おにぎり ⑥牛乳	米・油・ごま レーズンロール じゃが芋 ホワイトソース	鶏肉 鮭 牛乳 ウィンナー	人参・玉ねぎ キャベツ ピーマン	445kcal 20.3g 15.5g
10	24	木	①卵のふわふわ丼 ②みそ汁(長ねぎ・わかめ) ④キャベツのツナマヨ和え ⑤フルーツ	牛乳	①五目やきそば ⑥牛乳	米 中華麺 麩・油 エッグクアマヨネーズ	鶏肉・豚肉・卵 ツナ・豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参・コーン わかめ・長ねぎ・のり キャベツ・胡瓜 生椎茸・白煎・にら	603kcal 23.5g 19.4g
11	25	金	①わかめごはん ②清まし汁(春雨・チンゲン菜) ③鱈の竜田揚げ ④紅白煮 ⑤フルーツ	クラッカー	①チーズクッキー ⑥牛乳	米・春雨 小麦粉・バター じゃが芋 片栗粉・ごま	粉チーズ さわら 牛乳	チンゲン菜 人参 炊きこみわかめ	572kcal 22.4g 16.2g
12	26	土	①塩ラーメン ④お豆サラダ ⑤フルーツ	牛乳	①豚ひきチャーハン ⑥牛乳	米 中華麺 ゴマ油 エッグクアマヨネーズ	大豆 ツナ 豚肉 牛乳	キャベツ・人参 もやし・にら 長ねぎ・胡瓜 玉ねぎ・万能ねぎ	558kcal 21.9g 16.1g
14	28	月	①ご飯 ②清まし汁(白菜・わかめ) ③鮭のごま味噌焼き ④小松菜の千草和え ⑤フルーツ	マリー	①フルーツゼリー ⑥牛乳	米・油 しらたき ごま ゼリーの素	鮭・油揚げ 牛乳 味噌	白菜・わかめ 小松菜・もやし みかん缶・もも缶 人参・りんご	539kcal 19.3g 14.6g

★お楽しみメニュー★

18		金	①チャーハン ②中華スープ ③鶏唐揚げソース ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	牛乳	①ピーチケーキ ⑥牛乳	米・ホットケーキミックス 片栗粉・油・バター マカロニ・ゴマ油 エッグクアマヨネーズ	鶏肉 牛乳 卵 生クリーム	玉ねぎ・人参 干し椎茸・長ねぎ えのき・胡瓜 キャベツ・わかめ・もやし	614kcal 24.0g 26.5g
----	--	---	--	----	----------------	---	------------------------	--	---------------------------



令和3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	熱ゆかに 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	火	①ごましおおにぎり ②ごましおご飯 ②みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ③大根と豚肉の煮物 ④小松菜の和え物 ⑤フルーツ	米・ごま ゴマ油 油	豚肉 味噌	玉ねぎ・わかめ 大根・人参・万能ねぎ 小松菜・もやし	520kcal 19.1g 12.0g
2	16/30	水	①ゆかりおにぎり 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⑥フルーツ	米・じゃが芋 油・ごま	さば 味噌	長ねぎ・もやし コーン・人参 ピーマン	477kcal 17.2g 14.3g
3	17	木	①蒸しパン ①ご飯 ②みそ汁(麩・人参) ③厚揚げの旨煮 ④さつま芋の炒め物 ⑤フルーツ	米・麩・油 さつま芋 ホットケーキミックス	厚揚げ 豚肉 味噌	人参・大根 玉ねぎ・しめじ	541kcal 17.3g 12.5g
4	18	金	①わかめおにぎり ①ご飯 ②清まし汁(かぶ) ③鶏肉の味噌炒め ④じゃが芋のきんぴら ⑤フルーツ	米・油・ごま油 ごま じゃが芋	鶏肉 味噌	かぶ・炊き込みわかめ 玉ねぎ・人参 キャベツ・ピーマン	480kcal 16.2g 8.5g
5	19	土	①ごましおおにぎり ①ごましおご飯 ②みそ汁(白菜・人参) ③鮭の照り焼き ④野菜の胡麻和え⑥フルーツ	米・油 ごま	鮭 味噌	白菜・人参 ほうれん草 キャベツ	432kcal 17.5g 13.7g
7	21	月	①ゆかりおにぎり ①ご飯 ②みそ汁(もやし・わかめ) ③豚肉と野菜炒め④さつま芋フライ ⑤フルーツ	米・油 さつま芋 ごま	豚肉 味噌	もやし・わかめ キャベツ・玉ねぎ 人参・ゆかり	480kcal 13.9g 11.3g
8	22	火	①わかめおにぎり ①味噌うどん ④じゃが芋とブロッコリー炒め ⑤フルーツ	うどん・油 ごま 米・じゃが芋	豚肉 味噌 ツナ	人参・炊き込みわかめ キャベツ・玉ねぎ ブロッコリー・長ねぎ	468kcal 14.9g 9.7g
9	23	水	①ごましおおにぎり ①ごましおごはん ②清まし汁(そうめん・長ねぎ) ③カレーの鯖焼き④小松菜の和え物 ⑤フルーツ	米・ごま そうめん ごま油・油	カレー	長ねぎ・あおさ 小松菜・人参 もやし	445kcal 20.3g 7.2g
10	24	木	①蒸しパン ①ご飯 ②みそ汁(豆腐・わかめ) ③小松菜と竹輪の炒め物 ④ふかしかぼちゃ ⑤フルーツ	米 片栗粉 油・ホットケーキミックス	ちくわ 味噌 豆腐	わかめ・玉ねぎ もやし・小松菜 南瓜・レーズン	470kcal 16.0g 11.4g
11	25	金	①菜めしおにぎり ①ご飯 ②みそ汁(もやし・人参) ③鶏の照り焼き ④チンゲン菜ソテー ⑤フルーツ	米 油	鶏肉 味噌	人参・もやし チンゲン菜 キャベツ・菜めし	472kcal 16.5g 11.4g
12	26	土	①ゆかりおにぎり ①ご飯 ②清まし汁(わかめ・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・油 片栗粉	豚肉 高野豆腐 鶏肉	長ねぎ・わかめ 大根・人参・干し椎茸 胡瓜・玉ねぎ	476kcal 13.8g 15.0g
14	28	月	①蒸しパン ①五目にゆうめん ③じゃが芋とツナのサラダ ⑤フルーツ	そうめん・ごま油 エッグアマヨネーズ 米・じゃが芋	豚肉 ツナ	人参・白菜・生椎茸 もやし・胡瓜 コーン	406kcal 16.3g 7.3g