



# 2024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	土	①チャンポンにゅうめん ③じゃが芋のアスパラソテー ⑤フルーツ	⑥牛乳	①大学芋 ⑥牛乳	そうめん ごま油・じゃが芋 さつま芋・ごま油	豚肉 ツナ 牛乳	人参・にら・キャベツ もやし・長葱 玉ねぎ・アスパラ	521kcal 15.8g 18.8g
3	17	月	①ご飯 ②みそ汁(なめこ・みつば) ③鰯の竜田揚げ ④白菜のおかか炒め ⑤フルーツ	①マンナ	①フルーチェ ⑥リンゴジュース	米・油 片栗粉・ごま油 フルーチェ	みそ・鰯 かつおぶし 牛乳	なめこ・みつば・白菜 もやし・ピーマン 人参・みかん缶	451kcal 14.9g 8.6g
4	18	火	①大豆とひき肉カレー ②スープ(わかめ・えのき) ④ひじきサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①南瓜の豆乳ケーキ ⑥牛乳	米・じゃが芋 油・カレールー エッグケア ごま・ホットケーキミックス	豚肉・大豆 豆乳 牛乳	玉ねぎ・人参 キャベツ・えのき ひじき・胡瓜 南瓜・わかめ	644kcal 19.6g 22.3g
5	19	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	①クラッカー	①5日ツナピラフ ①19日世界の料理 ガバオライス(タイ) ⑥牛乳	ぶどうパン じゃが芋 ホワイトソース 油・米	鶏肉・ウィンナー ツナ・豚肉 牛乳	人参・玉ねぎ キャベツ・にんにく ピーマン赤ピーマン	542kcal 18.8g 18.8g
6	20	木	①ご飯 ②みそ汁(わかめ・長葱) ③生姜焼き ④キャベツのツナマヨ和え ⑤フルーツ	①ビスケット	①ビーフン ⑥牛乳	米・油 エッグケア ビーフン	豚肉・みそ ツナ 牛乳	もやし・人参 わかめ・長葱 きゅうり・キャベツ 玉ねぎ・生姜	542kcal 19.3g 21.6g
7	21	金	①ご飯 ②清汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③鶏のごまみそ焼き ④紅白煮 ⑤フルーツ	⑥牛乳	①クッキー ⑥牛乳	米・油 ごま・じゃが芋 小麦粉・バター	みそ・鶏肉 牛乳	玉ねぎ・チンゲン菜 人参	502kcal 18.2g 15.1g
8	22	土	①和風スパゲティ ②清汁(豆腐・わかめ) ④お豆サラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①豚ひきチャーハン ⑥牛乳	スパゲティ・油 エッグケア 米・ごま油	豆腐・大豆 ツナ・みそ 豚肉 牛乳	人参・玉ねぎ しめじ・えのき 椎茸・わかめ・キャベツ あさつき	557kcal 22.1g 20.9g
10	24	月	①ご飯 ②清汁(白菜・わかめ) ③鮭のマヨ焼き ④小松菜の千草和え ⑤フルーツ	①マンナ	入梅 ①10日あじさいゼリー ②24日ぶどうの2色ゼリー ⑥牛乳	米 エッグケア・しらたき イナアガー ゼリーの素	鮭・油揚げ 豆乳・みそ 牛乳	白菜・わかめ 小松菜・人参 もやし	488kcal 19.9g 12.2g
11	25	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粉ふき芋 ⑤フルーツ	⑥牛乳	①シュガートースト ⑥牛乳	米・油 食パン じゃが芋	みそ・豚肉 バター 牛乳	大根・みつば ピーマン・人参 玉ねぎ	543kcal 19.3g 18.2g
12	26	水	①しょうゆラーメン ④南瓜のチーズ焼き ⑤フルーツ	①クラッカー	①五目ご飯 ⑥牛乳	中華麺・米 油・ごま油	豚肉・ツナ チーズ 鶏肉・油揚げ 牛乳	長葱・キャベツ もやし・人参 南瓜・玉ねぎ 干椎茸・いんげん	545kcal 21.8g 17.2g
	27	木	①わかめご飯 ②みそ汁(じゃが芋・あさつき) ③唐揚げ ④コールスローサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①ほうれん草蒸しパン ⑥牛乳	米・ごま じゃが芋・油 蒸しパンミックス	鶏肉 みそ 豆乳	わかめご飯の素・あさつき 生姜・にんにく キャベツ・人参・玉ねぎ コーン・ほうれん草	534kcal 18.9g 16.1g
14	28	金	①中華丼 ②清汁(春雨・みつば) ④海藻サラダ ⑤フルーツ	①ビスケット	①チーストースト ⑥牛乳	米・油 片栗粉・春雨 食パン	豚肉 ベーコン チーズ 牛乳	白菜・玉ねぎ 人参・ピーマン みつば・キャベツ 胡瓜・わかめ・ひじき	523kcal 17.9g 16.5g

## ★お楽しみメニュー★

13		木	①チャーハン ②中華スープ ③油淋鶏 ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①ケーキ ⑥牛乳	米・ごま油 片栗粉・マカロニ エッグケア・小麦粉 ケーキ	鶏肉 ホイップクリーム バター・牛乳	玉ねぎ・人参・干椎茸 わかめ・えのき 長葱・きゅうり・人参 キャベツ	674kcal 19.3g 28.5g
----	--	---	--	-----	-------------	---------------------------------------	--------------------------	---	---------------------------



# 2024年6月軽食献立表



日付	曜	軽食	主な材料		栄養価 幼児	
		献立名	熱や力になるもの	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	土	①わかめおにぎり	米	わかめ	107kcal 1.9g 0.6g
3	17	月	①ごましおおにぎり	米・ごま		106kcal 1.9g 0.6g
4	18	火	①蒸しパン	ホットケーキミックス		73kcal 1.5g 0.8g
5	19	水	①ゆかりおにぎり	米	ゆかり	107kcal 1.9g 0.6g
6	20	木	①ごま蒸しパン	ホットケーキミックス ごま		76kcal 1.6g 1.1g
7	21	金	①菜めしおにぎり	米	菜めし	107kcal 2.0g 0.6g
8	22	土	①わかめおにぎり	米	わかめ	107kcal 1.9g 0.6g
10	24	月	①ごましおおにぎり	米・ごま		106kcal 1.9g 0.6g
11	25	火	①蒸しパン	ホットケーキミックス		73kcal 1.5g 0.8g
12	26	水	①ゆかりおにぎり	米	ゆかり	107kcal 1.9g 0.6g
13	27	木	①ごま蒸しパン	ホットケーキミックス ごま		76kcal 1.6g 1.1g
14	28	金	①菜めしおにぎり	米	菜めし	107kcal 2.0g 0.6g