



# 6 月 献 立 表



日付	乳児 主食	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				3時のおやつ
				熱と力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)	調味料	
1 土	麺	チャンポンめん バナナ	383 15.4 9.6	生中華めん	豚肉、かまぼこ、牛乳	バナナ、キャベツ、玉葱、人参 もやし、葉ねぎ	白湯スープ しょうゆ	お菓子
3 月	ご飯	白身魚の磯辺焼き かき玉汁	346 19.3 13.3	マヨネーズ、砂糖、油 片栗粉 ロールパン	カラスカレイ、卵 きなこ、牛乳	あおのり 玉葱、えのきたけ、人参、葉ねぎ	しょうゆ、塩	揚げパン
4 火	ご飯	鶏天 ひじきの炒め煮	378 18.7 19.6	小麦粉、油、片栗粉 砂糖	鶏肉、卵 大豆、油揚げ、ひじき バター、牛乳	玉葱、人参、小松菜	しょうゆ、塩 いりこだし 削り節粉	小松菜クッキー
5 水	パン	クリームシチュー キャベツツナサラダ	423 18.6 15.6	じゃがいも、油 マヨネーズ	豚肉、ツナ缶、チーズ バター、鶏肉、牛乳	玉葱、人参 キャベツ、きゅうり、コーン 小松菜	ケチャップ、酢 コンソメ、塩	チキンライスボール
6 木	ご飯	生揚げの中華風煮 みそ汁	260 17.7 12.6	い	生揚げ、豚ミンチ みそ、卵、わかめ だし用煮干し、牛乳	玉葱、人参、たけのこ 切干大根、しいたけ、葉ねぎ	白湯スープ	乳児：ウェハース 幼児：いりこ お菓子
7 金	ご飯	鮭のレモン焼き ミネストローネ	275 16 12.3	じゃがいも、パン粉	鮭、ベーコン、バター 牛乳	レモン、パセリ トマト缶、玉葱、キャベツ、人参	コンソメ、塩	みかんゼリー
8 土	麺	きつねうどん バナナ	464 16.6 11.3	干しうどん	豚肉、油揚げ 牛乳	玉葱、人参、葉ねぎ バナナ	しょうゆ、みりん 塩、いりこだし だし用削り節	お菓子
10 月	ご飯	さばの照り焼き 春雨スープ	333 17.5 16.8	春雨、砂糖	さば、チーズ、卵 牛乳	玉葱、キャベツ、ほうれんそう、人参	白湯スープ みりん、しょうゆ 塩	きなこドーナツ
11 火	ご飯	タンドリーチキン ポテトツナサラダ	364 19.9 21.4	じゃがいも マヨネーズ	鶏肉、チーズ ヨーグルト、ツナ缶 牛乳	しょうが、レモン果汁 きゅうり、人参、コーン	ケチャップ、酢 塩、カレー粉	チーズ・お菓子
12 水	ご飯	ハッシュドビーフ フルーツヨーグルト	432 16.2 20.7	砂糖、はちみつ サンド用食パン	牛肉、大豆、ヨーグルト 生クリーム、バター チーズ、牛乳	玉葱、人参、マッシュルーム缶 もも缶、パイン缶、キウイ、バナナ	ハヤシルウ	ラスク
13 木	パン	白身魚のラビゴットソースがけ キャロットスープ	329 16.7 9.9	片栗粉、砂糖	カラスカレイ ベーコン、ごま、牛乳	玉葱、トマト、きゅうり、人参 ほうれんそう、広島菜漬	酢、しょうゆ コンソメ 塩	広島菜むすび
14 金	ご飯	豆腐ハンバーグ 切干大根の煮物	356 15.6 16.5	小麦粉、片栗粉 マヨネーズ、砂糖	木綿豆腐、鶏ミンチ、卵 ちくわ、バター、油揚げ 牛乳	人参、玉葱、れんこん、葉ねぎ 干しいたけ、小松菜、切干大根 バナナ	しょうゆ いりこだし 削り節粉	バナナケーキ
15 土	 給食室掃除(お弁当・水筒)							
17 月	ご飯	鮭のマヨネーズ焼き 野菜スープ	331 17.6 17.9	マヨネーズ、パン粉	鮭、粉チーズ ウインナー、バター 牛乳	小松菜、マッシュルーム、玉葱 キャベツ、人参、ほうれんそう	コンソメ	クリームコンフェ
18 火	ご飯	親子煮 春雨のごま酢和え	206 13.9 8.6	春雨、砂糖	鶏肉、卵、 ちくわ、ごま、わかめ 牛乳	玉葱、人参、きゅうり、葉ねぎ	しょうゆ、酢 いりこだし、 塩、削り節粉	りんごゼリー
19 水	パン	ハンバーグ スパゲティーサラダ ネーブル	426 16.8 22.4	スパゲティー ホットケーキ粉 砂糖、マヨネーズ	ツナ水煮缶 クリームチーズ、卵 バター、牛乳	キャベツ、人参、きゅうり、コーン ネーブル	ケチャップ ウスターソース 塩	チーズカップケーキ
20 木	ご飯	マーボー豆腐 じゃこサラダ	317 14.8 15.3	砂糖、油、砂糖	豆腐、卵、合ミンチ 油揚げ みそ、ちりめん ごま、牛乳	人参、玉葱、たけのこ、えのきたけ 葉ねぎ、ほうれんそう、キャベツ	酢、しょうゆ いりこだし、塩 削り節粉	ココア蒸しパン
21 金	ご飯	白身魚のバターぽん酢焼き 豚汁	356 19 18.8	板こんにゃく マヨネーズ クロワッサン	カラスカレイ、豆腐 卵、豚肉、みそ、バター 油揚げ	葉ねぎ、レモン果汁 玉葱、人参、ごぼう	みりん しょうゆ、酢 いりこだし、塩	クロワッサンサンド
22 土	麺	焼きそば バナナ	586 18.4 14.9	焼きそばめん、油	豚肉	キャベツ、玉葱、人参、あおのり バナナ	お好み焼きソース ウスターソース 塩、削り節粉	お菓子
24 月	ご飯	さばの味噌煮 高野豆腐のそぼろ煮	451 22.2 21.9	砂糖	さば、豚ミンチ 高野豆腐、赤みそ、牛乳	玉葱、人参、たけのこ、葉ねぎ	みりん 白湯スープ、酒 塩	ミルクパン
25 火	パン	ポークソテー コーンスープ	375 17.3 13.7	白玉粉、上新粉 砂糖	豚肉、木綿豆腐、大豆 ベーコン、きなこ 牛乳	玉葱、人参、ほうれんそう、しめじ 切干大根、コーン、小松菜	ケチャップ コンソメ	みどり団子
26 水	ご飯	夏野菜カレー フルーツヨーグルト	508 15.3 25.6	小麦粉、砂糖	ウインナー、ヨーグルト 生クリーム、チーズ ちりめん、ごま、おから バター、牛乳	玉葱、かぼちゃ、なす、えだまめ キウイ、バナナ、もも缶、パイン缶	カレールウ ケチャップ	ごまじゃこ クッキー
27 木	ご飯	豚カツ 野菜の白和え	384 18.7 23.6	砂糖、板こんにゃく パン粉、マヨネーズ 油	豚肉、絹ごし豆腐 おから、卵、バター 木綿豆腐、ちくわ ごま、牛乳	ほうれんそう、人参、切干大根 干しぶどう	ケチャップ お好みソース めんつゆ	おからチョコボール
28 金	ご飯	まぐろの五色揚げ ワンタンスープ	339 22.1 16.7	さつまいも ワンタンの皮 油、砂糖	まぐろ、豚レバー、大豆 ベーコン、チーズ、牛乳	玉葱、キャベツ、人参、もやし 葉ねぎ	白湯スープ しょうゆ ケチャップ、酒	チーズ・お菓子
29 土	麺	ぶっかけうどん バナナ	467 15.9 10.9	干しうどん、砂糖 油	鶏ミンチ、卵、牛乳	ほうれんそう、人参、しょうが バナナ	しょうゆ、みりん 酒、だし用削り節	お菓子