

6 月 献 立 表

日付	献立	材 料 名				午後おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1 火	ごはん わかめのみそ汁 さけのタルタル焼き もやしのおかか和え りんご	米 マヨネーズ	牛乳 さけ 豆腐 みそ かつお節	もやし そらまめ りんご ほうれんそう たまねぎ にんじん わかめ	だし汁 しょうゆ 塩	麦茶 そら豆ごはん 
2 水	麦ごはん わかめスープ チャプチェ 切干し大根のサラダ オレンジ	米 マカロニ はるさめ 押麦 黒砂糖 砂糖 油	牛乳 豚ひき肉 きな粉 ちくわ	オレンジ はくさい にんじん コーン きゅうり ねぎ ビーマン 切り干しだいこん たらこ しいたけ わかめ	しょうゆ 酢 塩	牛乳 マカロニきな粉
3 木	ごはん 豆腐のすまし汁 さわらのごまみそ焼 キャベツの昆布和え りんご	米 食パン マヨネーズ 砂糖	牛乳 さわら 豆腐 しらす干し みそ チーズ	りんご キャベツ もやし にんじん ほうれんそう ねぎ ごま 塩こんぶ わかめ あおのり	だし汁 しょうゆ みりん 塩	牛乳 じゃこのトースト
4 金	あんかけ焼きそば 中華スープ キャベツと厚揚げのサラダ グレープフルーツ	焼きそばめん 米 油 ごま油	牛乳 生揚げ 豚肉 油揚げ かつお節	キャベツ グレープフルーツ もやし たまねぎ にんじん たらこ ひじき	だし汁 ソース しょうゆ みりん 塩 酢	麦茶 ひじきごはん
5 土	ねぎ塩豚丼 しめじのみそ汁 小松菜ともやしのおえ物 バナナ	米 砂糖	牛乳 豚肉 さけ みそ	バナナ たまねぎ にんじん こまつな もやし しめじ ねぎ コーン	だし汁 酒 しょうゆ 塩	お茶 鮭おにぎり 小魚
7 月	ごはん さつまいものみそ汁 さけのコーンマヨネーズ焼き 小松菜のおかか和え オレンジ	米 うどん さつまいも マヨネーズ ごま油	牛乳 さけ みそ かつお節	キャベツ だいこん こまつな コーン たまねぎ にんじん あおのり	だし汁 ソース しょうゆ 塩	麦茶 焼きうどん
8 火	ごはん キャベツのスープ 厚揚げの甘酢あんかけ きゅうりの中華風和えもの りんご	米 食パン マヨネーズ 砂糖 片栗粉 ごま油	牛乳 生揚げ チーズ	キャベツ りんご にんじん ごま たまねぎ きゅうり コーン わかめ しいたけ ねぎ グリンピース	だし汁 ケチャップ しょうゆ 酢 カレー粉 塩	牛乳 カレーチーズトースト
9 水	ごはん 麩のすまし汁 豚肉と野菜のカレー炒め ほうれん草のごま和え バナナ	米 じゃがいも 麩	牛乳 豚肉	バナナ もやし たまねぎ にんじん ほうれんそう えのきたけ パプリカ ビーマン ねぎ ごま	だし汁 しょうゆ 酒 カレー粉 塩	牛乳 フライドポテト
10 木	ごはん たまねぎのすまし汁 さばのみそ煮 キャベツとほうれんそうの磯和え オレンジ	米 砂糖	牛乳 さば みそ	オレンジジュース キャベツ オレンジ もやし ほうれんそう たまねぎ にんじん しめじ のり しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	牛乳 オレンジゼリー ウエハース
11 金	ごはん チンゲン菜のみそ汁 鶏肉の照り焼き キャベツとちくわのサラダ りんご	米 じゃがいも マヨネーズ 片栗粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 ちくわ みそ	キャベツ りんご にんじん チンゲンサイ しめじ ごま しょうが あおのり	だし汁 しょうゆ みりん 塩	牛乳 青のり粉ふき芋
12 土	ごはん 大根のみそ汁 肉豆腐 もやしのごま酢あえ キウイフルーツ	米 砂糖	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	もやし たまねぎ キウイフルーツ にんじん だいこん ねぎ えのきたけ ごま わかめ	だし汁 しょうゆ 酢 みりん 塩	牛乳 ポップコーン
14 月	ごはん 豆腐のみそ汁 さけのカレーマヨ焼き ひじきの煮物 オレンジ	米 マカロニ 砂糖 マヨネーズ 片栗粉 ごま油	牛乳 さけ 豆腐 大豆 みそ	オレンジ にんじん ねぎ ひじき わかめ	だし汁 しょうゆ カレー粉 塩	牛乳 みたらしまカロニ
15 火	ツナとトマトのスパゲティ ほうれん草のスープ さつまいものコロコロサラダ バナナ	米 スパゲティ さつまいも マヨネーズ 油	牛乳 ツナ缶	バナナ トマト にんじん たまねぎ きゅうり パセリ コーン ほうれん草	ケチャップ 塩 コンソメ	麦茶 わかめごはん
16 水	🍷ブレンダー菜園メニュー🍷 ごはん なすのみそ汁 さばの彩り野菜あんかけ おくらときゅうりの梅和え オレンジ	米 片栗粉 焼きそばめん	牛乳 さば みそ かつお節	もやし オレンジ たまねぎ なす きゅうり キャベツ パプリカ にんじん オクラ えのきたけ ビーマン うめ干し あおのり	だし汁 ソース 酒 しょうゆ みりん 塩	麦茶 焼きそば
17 木	パン たまねぎのスープ 鶏肉のクリーム煮 アスパラガスのサラダ バナナ	米 じゃがいも パン 小麦粉 バター 油	牛乳 豆乳 鶏肉 ツナ缶	たまねぎ バナナ キャベツ アスパラガス にんじん コーン たまねぎ ビーマン	コンソメ 酢 カレー粉 塩	麦茶 ツナカレーピラフ
18 金	ごはん えのきのすまし汁 鶏肉のマーメイド焼き 白菜とほうれん草のおかか和え オレンジ	米 片栗粉 砂糖	牛乳 鶏肉 大豆 かつお節	そらまめ オレンジ キャベツ はくさい にんじん ほうれんそう えのきたけ こまつな マーメイド	しょうゆ 酒 塩 だし汁	麦茶 大空ごはん 
19 土	ごはん みそ汁 しょうが焼き もやしの和え物 バナナ	米 油	牛乳 豚肉 さけ みそ 煮干し 油揚げ	バナナ だいこん もやし たまねぎ にんじん こまつな ごま しょうが わかめ	だし汁 酒 しょうゆ 塩	麦茶 さけごまおにぎり 小魚
21 月	ごはん えのきのすまし汁 さわらの西京焼き 切干し大根の煮物 グレープフルーツ	米 麩 砂糖	牛乳 さわら 豆腐 油揚げ みそ きな粉	グレープフルーツ ほうれんそう にんじん えのきたけ 切り干しだいこん	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	牛乳 お麩ラスク
22 火	麦ごはん 中華スープ ホイコーロー 切干し大根のサラダ バナナ	米 食パン 押麦 マヨネーズ 油 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 ツナ缶 ちくわ みそ	バナナ キャベツ チンゲンサイ にんじん たまねぎ きゅうり ねぎ ビーマン パプリカ 切り干しだいこん ごま しょうが にんにく	だし汁 しょうゆ 酢 酒 塩	牛乳 ツナマヨトースト
23 水	ごはん 大根と油揚げのみそ汁 さばの塩焼き 白菜のサラダ りんご	米 マヨネーズ	牛乳 さば 煮干し みそ 油揚げ	はくさい りんご にんじん だいこん きゅうり コーン にんじん パプリカ うめ干し ごま こんぶ わかめ	だし汁 塩	麦茶 梅ごまおにぎり 小魚
24 木	スタミナ納豆丼 大根のみそ汁 高野豆腐の煮物 バナナ	米 食パン 砂糖 バター 押麦 ごま油	牛乳 鶏ひき肉 納豆 みそ 高野豆腐 油揚げ	だいこん バナナ にんじん たまねぎ ねぎ 切り干しだいこん グリンピース	だし汁 しょうゆ 酒 みりん	牛乳 シュガートースト
25 金	チキンカレーライス にんじんのスープ キャベツとツナのサラダ オレンジ	米 じゃがいも 砂糖 油	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 ツナ缶	キャベツ たまねぎ にんじん オレンジ えのきたけ きゅうり バナナ	カレー粉 コンソメ 酢 塩	麦茶 バナナヨーグルト
26 土	ナポリタン 野菜スープ きゅうりとコーンのサラダ バナナ	米 スパゲティ マヨネーズ	牛乳 煮干し	バナナ にんじん きゅうり たまねぎ コーン ビーマン ごま	ケチャップ コンソメ 塩	麦茶 ゆかりおにぎり 小魚
28 月	ごはん なめこのみそ汁 さばの玉ねぎソースかけ キャベツのゆかりあえ オレンジ	さつまいも 米 片栗粉 砂糖	牛乳 さば 豆腐 みそ	キャベツ オレンジ なめこ きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ しょうが	だし汁 しょうゆ 酢 酒 塩	牛乳 ふかし芋
29 火	カレーうどん 大根と厚揚げのどろみ煮 バナナ	うどん 米 片栗粉 砂糖	牛乳 生揚げ 豚肉 油揚げ	バナナ たまねぎ だいこん にんじん えのきたけ ねぎ いんげん しいたけ	だし汁 しょうゆ みりん 酒 塩 カレー粉	麦茶 きのこのませご飯 
30 水	🍰おたんじょうび会🍰 カオマンガイ ビーフンスープ もやしときゅうりのサラダ りんご	米 ビーフン 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 豆乳	もやし りんご たまねぎ ねぎ にんじん きゅうり チンゲンサイ レモン ごま しょうが オレンジ メロン	しょうゆ みりん 酢 酒 塩 コンソメ	牛乳 お誕生日フルーツポンチ 

シンガポール料理



※乳児には朝おやつとして牛乳の提供があります。
 ※昼食時は麦茶の提供があります。
 ※都合により献立や食材を変更する場合がございます。ご了承ください。

エネルギー(kcal)	517
たんぱく質(g)	19.6
脂質(g)	13.1
食塩相当量(g)	2.0