

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	
01 水	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 麴 マヨネーズ オリーブ油	さけ 豆腐 みそ チーズ かつお節 牛乳	もやし 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	牛乳 お麴チーズラスク
02 木	わかめうどん 大根と厚揚げのとりみ煮 バナナ	うどん 米 砂糖 片栗粉	生揚げ 鶏ひき肉 油揚げ 牛乳	バナナ だいこん にんじん たまねぎ いんげん わかめ あおのり	だし汁 しょうゆ みりん 酒 塩	麦茶 鶏そぼろ混ぜごはん
03 金	ごはん チンゲン菜のみそ汁 あじの塩焼き 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 ごま	牛乳 あじ 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 あおのり	だし汁 塩 しょうゆ	牛乳 青のり粉ふき芋
04 土	豚丼 豆腐のみそ汁 もやしの和え物 オレンジ	じゃがいも 米 油	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	たまねぎ もやし オレンジ にんじん こまつな わかめ にんにく しょうが	だし汁 しょうゆ みりん 塩	牛乳 フライドポテト
06 月	ごはん さつまいものみそ汁 カレイの煮つけ 小松菜の梅おかか和え バイナップル	米 焼きそばめん さつまいも 砂糖	かれい みそ かつお節 牛乳 しらす干し 豚肉	バイナップル キャベツ だいこん こまつな にんじん コーン しょうが うめ干し あおのり	だし汁 しょうゆ 酒	麦茶 しょうゆ焼きそば
07 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 砂糖 バター 片栗粉 ごま 油	牛乳 生揚げ	キャベツ りんご にんじん たまねぎ きゅうり コーン しいたけ ねぎ グリーンピース わかめ	だし汁 ケチャップ しょうゆ 酢 塩	牛乳 シュガートースト
08 水	コーンクリームスパゲティ にんじんのスープ 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 オリーブ油	ツナ缶 牛乳	バナナ ほうれんそう にんじん たまねぎ きゅうり コーン	コンソメ 塩 パセリ	麦茶 わかめごはん
09 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	りんごジュース 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 かんてん のり しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 みりん 塩	牛乳 りんごゼリー ウエハース
10 金	麻婆茄子丼 中華スープ もやしとわかめのナムル りんご	米 マカロニ 黒砂糖 砂糖 押麦 片栗粉 ごま油 ごま	豚ひき肉 きな粉 みそ 牛乳	なす にんじん たまねぎ もやし ねぎ チンゲンサイ わかめ しょうが	しょうゆ 酒 中華だしの素 塩	牛乳 マカロニきな粉
11 土	親子丼 わかめのみそ汁 根菜の煮物 キウイフルーツ	米 ごま 砂糖 ごま油	卵 鶏肉 みそ 煮干し しらす干し 油揚げ かつお節 牛乳	だいこん にんじん たまねぎ キウイフルーツ れんこん ごぼう のり わかめ	だし汁 しょうゆ みりん	麦茶 じゃごまおにぎり 小魚
13 月	ごはん 豆腐のみそ汁 さけのカレーマヨ焼き キャベツと厚揚げのサラダ オレンジ	さつまいも 米 砂糖 マヨネーズ バター ごま油	牛乳 さけ 豆腐 生揚げ みそ かつお節	オレンジ キャベツ にんじん ねぎ コーン わかめ	だし汁 しょうゆ 酢 塩 カレー粉	牛乳 おさつシュガーバター
14 火	ごはん 麴のすまし汁 豚肉と野菜のみそ煮 ほうれん草のごま和え バナナ	米 じゃがいも こんにゃく ごま 麴 砂糖 油	牛乳 豚肉 みそ	バナナ だいこん もやし ほうれんそう にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ	だし汁 しょうゆ 酒 塩	牛乳 フライドポテト
15 水	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 小麦粉 黒砂糖 ごま 砂糖	牛乳 さわら 豆腐 みそ	りんご キャベツ もやし にんじん ほうれんそう ねぎ 塩こんぶ わかめ	だし汁 しょうゆ みりん 塩	牛乳 黒糖蒸しばん
16 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 ロールパン 小麦粉 バター 油	豆乳 鶏肉 ツナ缶 牛乳	たまねぎ バナナ キャベツ アスパラガス にんじん こんぶ コーン たまねぎ そろ豆	コンソメ 酢 塩	麦茶 そら豆昆布ごはん
17 金	ごはん えのきのすまし汁 鶏肉のマーマレード焼き 白菜とほうれん草のおかか和え オレンジ	米 食パン マーマレード バター 片栗粉 砂糖	牛乳 鶏肉 小豆 かつお節	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	だし汁 しょうゆ 塩	牛乳 あんバタートースト
18 土	味噌ラーメン コーンのサラダ バナナ	中華めん 米 マヨネーズ ごま油	豚肉 みそ 煮干し 牛乳	バナナ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ もやし コーン	中華だしの素 塩	麦茶 ゆかりおにぎり 小魚
20 月	ごはん えのきのすまし汁 さわらの西京焼き もやしのごま酢あえ オレンジ	米 麴 砂糖 油 ごま	牛乳 さわら 豆腐 みそ きな粉	もやし オレンジ ほうれんそう にんじん えのきたけ	だし汁 しょうゆ 酢 みりん 酒 塩	牛乳 お麴ラスク
21 火	麦ごはん 豆腐みそ汁 鶏肉の照り焼き 切り干し大根のツナマヨサラダ バナナ	米 食パン 押麦 マヨネーズ 油 片栗粉 ごま 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ ちくわ チーズ	バナナ なめこ きゅうり ねぎ にんじん 切り干しだいこん しょうが あおのり	だし汁 しょうゆ 酢 みりん	牛乳 青のりトースト
22 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 ごま	さば 煮干し みそ 油揚げ 牛乳	はくさい りんご だいこん きゅうり コーン にんじん パプリカ うめ干し こんぶ わかめ	だし汁 塩	麦茶 梅ごまおにぎり 小魚
23 木	ごはん 麴のすまし汁 鶏肉のマーマレード焼き 納豆あえ オレンジ	米 砂糖 マーマレード 麴	牛乳 鶏肉 納豆	ぶどうジュース キャベツ オレンジ ほうれんそう えのきたけ ねぎ かんてん	だし汁 しょうゆ 塩	牛乳 ぶどうゼリー ウエハース
24 金	チーズカレーライス にんじんのスープ キャベツとツナのサラダ グレープフルーツ	米 じゃがいも 砂糖 油	ヨーグルト 鶏肉 ツナ 牛乳 チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん グレープフルーツ えのきたけ きゅうり バナナ	カレールー コンソメ 酢 塩	麦茶 バナナヨーグルト
25 土	ごはん コンソメスープ 鶏肉のケチャップ煮 キャベツの昆布サラダ りんご	米 ごま 油 砂糖 ごま油	鶏肉 さけ 煮干し 牛乳	キャベツ りんご たまねぎ にんじん コーン ビーマン こんぶ	ケチャップ ソース コンソメ 塩	麦茶 鮭ごまおにぎり 小魚
27 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
28 火	ごはん さつまいもとねぎのみそ汁 カレイ五目あんかけ ひじきの煮物 バナナ	米 さつまいも 片栗粉 油 砂糖 ごま油	かれい 大豆 みそ 油揚げ 牛乳	バナナ にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ えのきたけ ひじき さやえんどう しょうが	だし汁 しょうゆ みりん 酒	麦茶 わかめごはん
29 水	パン トマトスープ カレーコロッケ コールスローサラダ りんご	じゃがいも 砂糖 パン粉 ホットケーキミックス 油 マヨネーズ バター マーマレード	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉	キャベツ たまねぎ トマト にんじん セロリ コーン	ソース コンソメ 塩 酢 カレー粉	牛乳 オレンジ風味のブラウニー
30 木	ごはん じゃがいものみそ汁 さばのおろし煮 もやしの納豆和え オレンジ	米 じゃがいも マカロニ 砂糖	牛乳 さば 納豆 みそ	だいこん オレンジ もやし にんじん トマト こまつな ほうれんそう ねぎ たまねぎ しょうが	だし汁 しょうゆ ケチャップ 酒 ソース	麦茶 トマトソースマカロニ

※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)	513
たんぱく質(g)	19.1
脂質(g)	12.3
食塩相当量(g)	2.2

