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 木	ひじきツナそぼろ丼 もやしのみそ汁 キャベツとちくわのごま酢あえ　バナナ	米　砂糖　押麦　ごま	牛乳　ツナ缶 みそ　ちくわ	ぶどうジュース　バナナ　コーン キャベツ　にんじん　もやし たまねぎ　ひじき　かんてん	だし汁　しょうゆ 本みりん　酢	牛乳 ぶどうゼリー ウエハース
02 金	ごはん　野菜スープ 鶏肉のカレーマヨ焼き キャベツとツナのサラダ　りんご	米　ホットケーキミックス マヨネーズ　油	牛乳　鶏肉 ツナ　卵 ウインナーソーセージ	キャベツ　にんじん　たまねぎ コーン　きゅうり　りんご	コンソメ　酢　塩　カレー粉	牛乳 キャベツマフィン
03 土	ごはん　たまねぎのみそ汁 肉じゃが 大根とツナのあえ物　バナナ	米　じゃがいも マヨネーズ　油　砂糖	豚肉　みそ　ツナ 油揚げ　牛乳	バナナ　たまねぎ　だいこん しめじ　きゅうり　にんじん	だし汁　しょうゆ 酒　みりん　塩	麦茶 ゆかり御飯
05 月	ごはん　じゃがいものみそ汁 あじの煮つけ 白菜とほうれん草のおかか和え　りんご	米　じゃがいも　食パン バター　砂糖	牛乳　あじ みそ　かつお節	ほうれんそう　はくさい ねぎ　しょうが　りんご	だし汁　しょうゆ　酒	牛乳 シュガートースト
06 火	パン　野菜スープ クリームシチュー マセドアンサラダ　オレンジ	米　じゃがいも さつまいも　パン　小麦 粉　マヨネーズ　バター 砂糖　油	牛乳　鶏ひき肉	たまねぎ　にんじん　オレンジ きゅうり　コーン　えのきたけ いんげん　あおのり	コンソメ　酒　みりん しょうゆ　塩	麦茶 とりそぼろ混ぜごはん
07 水	ごはん　油揚げのみそ汁 カレイ五目あんかけ キャベツのごま酢あえ　バナナ	じゃがいも　米　油 片栗粉　砂糖　ごま	牛乳　かれい みそ　油揚げ	バナナ　キャベツ　にんじん たまねぎ　きゅうり　もやし たけのこ　えのきたけ さやえんどう　わかめ　しょうが	だし汁　しょうゆ　酢 みりん　酒　塩	牛乳 フライドポテト
08 木	ごはん　えのきのみそ汁 鶏肉のすき焼き風煮物 納豆和え　りんご	米　砂糖 ぎょうざの皮　しらたき マヨネーズ	納豆　チーズ　鶏もも肉 みそ　しらす干し 牛乳　豆腐	もやし　にんじん　たまねぎ こまつな　ねぎ　はくさい えのきたけ　りんご	だし汁　しょうゆ 酒　みりん	麦茶 しらすコーンピザ
09 金	チリコンカン風ミートソーススパゲティ コンソメスープ アスパラサラダ　バナナ	米　スパゲティ 油　ごま	豚ひき肉　大豆 しらす干し　チーズ 鶏ひき肉　牛乳	バナナ　アスパラガス　たまねぎ にんにく　トマト　コーン キャベツ　えのきたけ　うめ	ケチャップ　コンソメ 酢　塩	麦茶 梅としらすの混ぜご飯
10 土	ごはん　えのきのすまし汁 豚肉と玉ねぎのカレー炒め 小松菜ともやしのあえ物　りんご	米　油　麸 片栗粉　砂糖	豚肉　牛乳	りんご　たまねぎ　こまつな もやし　えのきたけ　ピーマン にんじん　コーン	だし汁　しょうゆ　酒 塩　カレー粉	麦茶 わかめごはん
12 月	麦ごはん　じゃがいものみそ汁 さばのおろし煮 ひじきときゅうりのサラダ　りんご	米　じゃがいも　マカロニ 押麦　砂糖　オリーブ油	さば　みそ　牛乳	だいこん　きゅうり　トマト　コーン ねぎ　にんじん　たまねぎ ひじき　しょうが　りんご	だし汁　酢　しょうゆ ケチャップ　酒 ソース　塩	麦茶 トマトソースマカロニ
13 火	麦ごはん　コンソメスープ 鶏肉の粉チーズ焼き さつまいものコロコロサラダ　オレンジ	米　さつまいも ホットケーキミックス 押麦　マヨネーズ 砂糖　パン粉　ごま　油	牛乳　鶏肉　チーズ	にんじん　オレンジ きゅうり　たまねぎ キャベツ　コーン　パセリ	塩　酒　コンソメ	牛乳 にんじんむしパン
14 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　バナナ	米　麸　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	バナナ　もやし　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 お麸チーズラスク
15 木	ごはん　さつまいものみそ汁 さわらのみそ照り焼き キャベツのしらすあえ　オレンジ	米　さつまいも　砂糖	さわら　みそ しらす干し　牛乳	キャベツ　オレンジ　ほうれんそう ねぎ　にんじん　わかめ　しょうが	だし汁　酒　みりん　しょうゆ	麦茶 わかめごはん
16 金	ごはん　豆腐みそ汁 鶏肉の照り焼き ひじきの煮物　りんご	さつまいも　米　砂糖 バター　片栗粉 油　ごま油	牛乳　鶏肉　豆腐 みそ　油揚げ	にんじん　ねぎ　さやえんどう ひじき　わかめ しょうが　りんご	だし汁　しょうゆ　みりん	牛乳 おさつシュガーバター
17 土	焼きそば　わかめスープ もやしの中華風和え物　オレンジ	焼きそばめん　米 油　砂糖　ごま油	豚肉　チーズ 煮干し　かつお節　牛乳	キャベツ　オレンジ　もやし たまねぎ　にんじん　こまつな コーン　わかめ　あおのり	ソース　酢　しょうゆ 中華だしの素　塩	麦茶 チーズおかかおにぎり 小魚
19 月	ごはん　わかめのみそ汁 さばの塩焼き 切干大根のごま和え　オレンジ	米　ごま　砂糖 グラニュー糖	ヨーグルト　さば みそ　牛乳	バナナ　たまねぎ　オレンジ にんじん　切り干しだいこん ねぎ　わかめ	だし汁　しょうゆ　塩	麦茶 バナナヨーグルト
20 火	ごはん　えのきのすまし汁 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草のおかか和え　バナナ	じゃがいも　米 マーマレード 片栗粉　砂糖	牛乳　鶏肉　かつお節	バナナ　ほうれんそう こまつな　にんじん　キャベツ えのきたけ	だし汁　コンソメ しょうゆ　塩	牛乳 コンソメポテト
21 水	麦ごはん　油揚げのみそ汁 あじの塩焼き キャベツの胡麻マヨあえ　りんご	米　じゃがいも　押麦 マヨネーズ　ごま	牛乳　あじ　ちくわ みそ　油揚げ	キャベツ　りんご たまねぎ　にんじん	だし汁　酒 しょうゆ　塩	牛乳 ふかし芋
22 木	ごはん　野菜スープ 豚肉とじゃがいものケチャップ煮 マカロニサラダ　バナナ	米　砂糖　マカロニ マヨネーズ　じゃがいも	牛乳　豚肉	梅ジュース　バナナ しいたけ　たまねぎ　ほうれんそう きゅうり　にんじん コーン　かんてん	コンソメ　酒 塩　ケチャップ	牛乳 梅ゼリー ウエハース
23 金	パン　コンソメスープ スコップカレーコロッケ コールスローサラダ　オレンジ	じゃがいも　ロールパン パン粉　マヨネーズ 油　砂糖	豚ひき肉　鶏ひき肉 牛乳	キャベツ　オレンジ たまねぎ　にんじん　コーン	ソース　コンソメ 酢　塩　カレー粉	牛乳 いちごのマーブルケーキ
24 土	豚丼　豆腐のみそ汁 もやしの和え物　オレンジ	米　油	豚肉　豆腐　みそ　煮干し 油揚げ　牛乳	たまねぎ　もやし　オレンジ にんじん　こまつな　こんぶ のり　わかめ　にんにく　しょうが	だし汁　しょうゆ　みりん	麦茶 昆布おにぎり 小魚
26 月	スタミナ納豆丼 はるさめスープ 高野豆腐の煮物　りんご	米　食パン　はるさめ 押麦　マヨネーズ 砂糖　ごま油	牛乳　鶏ひき肉　納豆 凍り豆腐　チーズ	にんじん　だいこん　キャベツ たまねぎ　ねぎ　切り干しだいこん グリンピース　あおのり　りんご	だし汁　しょうゆ　酒 みりん　中華だしの素	牛乳 青のりトースト
27 火	ごはん　さつまいものみそ汁 鮭のコーンマヨネーズ焼き もやしの磯和え　バナナ	米　さつまいも　麸 砂糖　オリーブ油 マヨネーズ　ごま油	牛乳　さけ みそ　きな粉	バナナ　だいこん　もやし コーン　にんじん こまつな　のり	だし汁　塩　しょうゆ	牛乳 お麸ラスク
28 水	きつねうどん キャベツと厚揚げのサラダ　オレンジ	うどん　米　砂糖 ごま油　ごま	生揚げ　油揚げ かつお節　牛乳	オレンジ　たまねぎ　にんじん キャベツ　だいこん ねぎ　コーン	だし汁　しょうゆ みりん　酢　塩	麦茶 ゆかりごはん
29 木	麦ごはん　麻婆茄子 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　りんご	しょうゆ　酒 中華だしの素　塩	牛乳 マカロニきな粉
30 金	ごはん　えのきのみそ汁 鶏肉のおろし煮 キャベツとわかめのごま酢あえ　オレンジ	米　焼きそばめん 砂糖　ごま	鶏肉　豚肉 みそ　牛乳	キャベツ　オレンジ　こまつな みかん　えのきたけ にんじん　だいこん　わかめ	だし汁　ソース 酢　しょうゆ　塩	麦茶 焼きそば

※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)	502
たんぱく質(g)	18.3
脂質(g)	11.9
食塩相当量(g)	2.0