



6月の献立表



	献立名	おやつ(3時)	血、肉、骨を作る食品	熱、力の元になる食品	体調を整える食品	未満児
1 (木)	にらとじゃこの卵焼き ひじきのごま和え 茄子の味噌汁 ミントマト	バインきんとん 牛乳	卵 しらす 油揚げ 牛乳	油 マヨネーズ さとう さつま芋 ごはん	にら ひじき 人参 きゅうり ごま なす ミントマト	ごはん
2 (金)	マーボー豆腐 切干サラダ わかめスープ バナナ	石垣もち 牛乳	豚ひき肉 ハム 豆腐 卵 牛乳	春雨 油 マヨネーズ 小麦粉 砂糖 ごはん	なす ピーマン 玉葱 若布 干椎茸 切干大根 人参	ごはん
3 (土)	親子遠足					
5 (月)	海老と豆腐のケチャップ煮 中華風サラダ じゃが芋と青菜の味噌汁 ミントマト	レアチーズ ビスケット	えび 豆腐 卵 ハム クリームチーズ	砂糖 春雨 じゃが芋 ごはん	ねぎ たけのこ グリンピース きゅうり 小松菜 人参	ごはん
6 (火)	がんもの含め煮 親子サラダ わかめの味噌汁 オレンジ	ごまポッキー 牛乳	がんも 凍り豆腐 卵 ささみ 豆腐 牛乳	砂糖 マヨネーズ 小麦粉 バター ごはん	さやえんどう キャベツ きゅうり 人参 若布 ねぎ	しめじごはん
7 (水)	魚のみそ焼き 七福ナムル 豚汁 バナナ	卵サンド 牛乳	魚 卵 豚肉 豆腐 しらす 牛乳	春雨 ごま油 マーガリン マヨネーズ ごはん	切干大根 小松菜 人参 レタス ごま 大根 ごぼう	ごはん
8 (木)	巣ごもり卵 ブロッコリーのお浸し なめこ汁 グレープフルーツ	もちもちボンデ 牛乳	卵 豆腐 牛乳 かつお節	白玉粉 ホットケーキミックス 砂糖 油 ごはん	キャベツ ほうれん草 人参 ブロッコリー なめこ ねぎ	ごはん
9 (金)	チキンナゲット シーフードサラダ 春雨スープ キウイフルーツ	フルーツゼリー せんべい	鶏肉 豆腐 卵 えび ベーコン	油 春雨 砂糖 片栗粉 ごはん	玉葱 きゅうり レタス 人参 干椎茸 青梗菜 寒天	ごはん
10 (土)	スパゲティナポリタン カレー風味サラダ コンソメスープ オレンジ		あさり ベーコン	スパゲティ バター	玉葱 ピーマン きゅうり もやし 人参 白菜	ナポリタン
12 (月)	肉豆腐 さつま芋サラダ すいとん汁 さくらんぼ	バナナパイ 牛乳	豆腐 豚肉 鶏肉 牛乳	さつま芋 マヨネーズ 小麦粉 ごはん	人参 ねぎ きゅうり 玉葱 大根 ほうれん草 みかん缶	ごはん
13 (火)	ポテトオムレツ 野菜ソテー かぶの味噌汁 キウイフルーツ	人参バターケーキ 牛乳	卵 豚ひき肉 ベーコン 油揚げ 牛乳	じゃが芋 油 小麦粉 バター 砂糖 ごはん	玉葱 キャベツ もやし 人参 かぶ キウイフルーツ	ごまごはん
14 (水)	ギョーザ 三色サラダ 凍り豆腐の味噌汁 オレンジ	ずんだ団子 牛乳	豚ひき肉 ハム 凍り豆腐 豆腐 牛乳	油 春雨 マヨネーズ 白玉粉 砂糖 ごはん	玉葱 白菜 にら もやし きゅうり 若布 人参 オレンジ	ごはん
15 (木)	煮魚 ひじき炒り煮 ラーメン入りかきたま汁 バナナ	スウィートポテト 牛乳	魚 油揚げ ハム 卵 牛乳	油 砂糖 ラーメン さつま芋 バター ごはん	ひじき 人参 ごぼう いんげん 玉葱 パセリ パナナ	ごはん
16 (金)	豚肉と野菜の炒め物 大豆サラダ しめたま汁 グレープフルーツ	ココアゼリー せんべい	豚肉 大豆 卵 牛乳 生クリーム	里芋 油 砂糖 ごま油 ごはん	大根 人参 小松菜 こんにゃく きゅうり 若布	ごはん
17 (土)	鶏肉のソテー ツナサラダ じゃが芋とキャベツの味噌汁 ミントマト		鶏肉 ツナ缶	油 マヨネーズ じゃが芋 ごはん	きゅうり キャベツ 人参 玉葱 ミントマト	ごはん
19 (月)	エビグラタン わかめサラダ 凍り豆腐の清汁 ミントマト	きなこクッキー 牛乳	えび ベーコン ハム チーズ 凍り豆腐 牛乳	マカロニ 小麦粉 バター 油 砂糖 ごはん	人参 玉葱 ピーマン しめじ 若布 キャベツ	しらすごはん
20 (火)	豆腐団子 青菜のソテー 玉葱と若布の味噌汁 グレープフルーツ	あじさいヨーグルト せんべい	豆腐 鶏挽肉 卵 ヨーグルト	小麦粉 砂糖 バター ごはん	ねぎ レタス ほうれん草 玉葱 人参 若布	ごはん
21 (水)	豚肉の野菜巻き 大徳寺和え 白菜と人参の味噌汁 オレンジ	カボチャのスコーン 牛乳	豚肉 卵 豆腐 牛乳	油 砂糖 バター 小麦粉 ごはん	人参 いんげん ごぼう 小松菜 椎茸 白菜	ごはん
22(木) お誕生会	ビビンバ カリフラワーサラダ 若布コンソメスープ さくらんぼ	ケーキ 牛乳	豚ひき肉 卵 ハム 牛乳	ごま油 マヨネーズ マカロニ ごはん	もやし 人参 ほうれん草 カリフラワー きゅうり 若布	ごはん
23 (金)	焼きシシャモ 千草和え 五目うどん バナナ	ホットドック 牛乳	ししゃも 油揚げ 卵 いか 鶏肉 かまぼこ ソーセージ	砂糖 うどん バターロール マーガリン ごはん	ほうれん草 もやし 人参 ごま ねぎ パナナ	ごはん
24 (土)	焼そば ブロッコリーのごまあえ かきたま汁 ミントマト		豚肉 卵 なた	中華めん 砂糖	キャベツ 人参 ピーマン もやし 玉葱 ブロッコリー	焼そば
26 (月)	カレー肉じゃが ごまもやし 油揚げの味噌汁 オレンジ	フルーツカスタード 麦茶	豚肉 油揚げ 卵 牛乳	油 砂糖 小麦粉 じゃが芋 バター ごはん	人参 玉葱 グリンピース もやし きゅうり ごま	ごはん
27 (火)	茹で卵ミートソースかけ ジャーマンポテト きのこのスープ キウイフルーツ	なべやき 牛乳	卵 豚ひき肉 ベーコン 豆腐 牛乳	じゃが芋 小麦粉 黒砂糖 油 ごはん	玉葱 人参 セロリ しめじ えのき茸 小松菜 キウイ	ごはん
28 (水)	魚の照り焼き 油揚げと青菜の煮浸し 味噌けんちん汁 グレープフルーツ	ピーナッツサンド 牛乳	魚 油揚げ 豆腐 牛乳	砂糖 油 ごはん	ほうれん草 もやし 人参 こんにゃく ごぼう 大根	ごはん
29 (木)	豆腐の和風ボール なす炒め 南瓜といんげんの味噌汁 ミントマト	がんづき 牛乳	豆腐 チーズ 卵 牛乳	片栗粉 砂糖 黒砂糖 小麦粉 ごはん	干椎茸 みつば なす ピーマン いんげん 南瓜	卵ごはん
30 (金)	いが蒸し 若布の煮物 しめじの味噌汁 バナナ	ごまプリン ビスケット	豚ひき肉 卵 凍り豆腐 豆腐 牛乳	もち米 パン粉 砂糖 練乳 ごはん	玉葱 若布 しめじ 人参 青梗菜 パナナ ごま	ごはん

入梅いわし

入梅いわしとは、関東地方で梅雨の頃に漁獲される脂が乗ったまいわしのことです。いわしは一年中日本の沿岸を回遊し、春から夏にかけて北上、秋から冬には南下します。いわしには、歯や骨の素となるカルシウムや、そのカルシウムの吸収を助けるビタミンDが含まれているため、成長期の子どもにオススメです。

今月の平均栄養価

	未満児	以上児
エネルギー	522kcal	413kcal
たんぱく質	18.9g	17.5g
脂 肪	17.6g	18.0g

