



6月の献立表

	日付	印
作成者		
責任者		

	未満児 10時おやつ	未満児 主食	副 食	材 料	3時おやつ	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)
						以上児 (未満児)	以上児 (未満児)	以上児 (未満児)
1	月	牛乳	ごはん	焼き鶏 塩きゃべつサラダ みそ汁	鶏もも肉・しょうゆ・みりん・砂糖/きゃべつ・にんじん・きゅうり・コーン・ごま油・塩/わかめ・たまねぎ えのき・ほんだし・みそ・煮干し	495 421	23.0 19.0	9.2 11.7
2	火	おせんべい	ごはん	さばのゆかり焼き 春雨の煮物 パナナ	さば・うめ・ゆかり/豚もも肉・いんげん・こんにゃく・はるさめ・にんじん・ねぎ・油・酒/バナナ	518 513	24.4 13.7	18.6 17.1
3	水	おせんべい	ごはん	ドライカレー パスタサラダ オレンジ	鶏ひき肉・豚挽き肉・にんじん・たまねぎ・トマトピューレ・干しぶどう・油・カレールー/パスタ・ツナ レタス・にんじん・わかめ・コーン・ごま油・酢・しょうゆ/オレンジ	587 551	24.6 13.3	28.2 14.6
4	木	おせんべい	ごはん	さわらのカレーピカタ たらこ炒め 中華スープ	さわら・塩・小麦粉・カレー粉・卵・スキムミルク・チーズ/しらだき・にんじん・もやし・たらこ・酒 油・しょうゆ/にんじん・はるさめ・中華だしの素・塩・ねぎ・コーン	558 539	27.3 15.2	14.0 12.3
5	金	おせんべい	パン	ローストチキン風 焼きビーフン コーンスープ	鶏もも肉・たまねぎ・にんにく・しょうが・みりん・しょうゆ・レタス/ビーフン・赤ピーマン・もやし きゃべつ・しいたけ・油・コンソメ/卵・コーン・きくらげ・にんじん・コンソメ・塩	506 510	28.3 14.2	15.4 14.1
6	土	おせんべい	ごはん	豚の南部焼き ツナサラダ オレンジ	豚こま肉・しょうゆ・みりん・酒・黒ごま/ツナ・きゅうり・レタス・コーン・わかめ・酢/オレンジ	479 420	21.3 18.0	7.0 5.6
8	月	おせんべい	ごはん	あじの塩焼き 豚しゃぶサラダ みそ汁	あじ・塩・レモン/豚バラ肉・レタス・きゅうり・にんじん・めんつゆ・砂糖・すりごま・ごま油/ 高野豆腐・たまねぎ・わかめ・みそ・ほんだし・煮干し	655 615	29.4 17.2	27.3 12.5
9	火	おせんべい	パン	タンドリーチキン フレンチサラダ コンソメスープ	鶏もも肉・ヨーグルト・カレー粉・パプリカ粉・ケチャップ・しょうゆ・マヨネーズ・にんにく・しょうが/ レタス・きゅうり・パイン・魚肉ソーセージ・手作りドレッシング/にんじん・もやし・ウインナー・コーン	520 428	23.9 9.9	12.3 10.4
10	水	おせんべい	ごはん	豆腐ハンバーグ もやし炒め オレンジ	豆腐・鶏ひき肉・たまねぎ・たけのこ・わかめ・パン粉・卵・みそ・しょうゆ・みりん・油/もやし・にんじん 魚肉ソーセージ・バター・カレー粉/オレンジ	524 487	21.5 8.9	17.6 14.9
11	木	牛乳	ごはん	たらの蒲焼き いかの塩炒め すまし汁	たら・しょうゆ・みりん・砂糖・しょうが/いか・きゃべつ・えだまめ・ねぎ・赤ピーマン・油・中華だしの素 塩・しょうが・片栗粉/しめじ・卵・えのき・こんぶ・かつお節・はんぺん	527 453	27.6 18.7	6.5 10.1
12	金	おせんべい	ごはん	鶏からあげのおろしだれ オクラのサラダ パナナ	鶏もも肉・しょうゆ・みりん・しょうが・にんにく・レタス・小麦粉・油・だいこん・ねぎ・ポン酢/おくら にんじん・パプリカ・もやし・ごま油/バナナ	651 502	25.0 12.0	18.3 8.0
13	土	おせんべい	ごはん	鮭の味噌焼き おひたし パナナ	さけ・みそ・みりん・ほんだし/ほうれんそう・にんじん・しめじ・しらす・かつお節・しょうゆ/バナナ	578 407	19.4 18.3	3.0 12.5
15	月	おせんべい	ごはん	さばのみそ煮 甘辛炒め みそ汁	さば・しょうが・みそ・みりん・砂糖/豚もも肉・にんじん・ごぼう・しらだき・ねぎ・ほんだし・酒・油/ きゃべつ・えのき・ほんだし・煮干し・みそ	660 640	32.6 19.4	25.5 19.0
16	火	牛乳	パン	スパニッシュオムレツ マカロニサラダ カレー汁	卵・たまねぎ・赤ピーマン・ハム・コーン・塩・油・ケチャップ/マカロニ・にんじん・きゅうり・トマト レタス・チーズ・マヨネーズ/もやし・しめじ・にんじん・コンソメ・カレー粉・しょうゆ	535 470	14.3 16.0	17.7 5.3
17	水	おせんべい	ごはん	鮭の南部焼き 筑前煮 みそ汁	さけ・しょうゆ・みりん・酒・黒ごま/鶏もも肉・にんじん・れんこん・こんにゃく・グリーンピース・ごま油/ だいこん・たまねぎ・しめじ・豆腐・みそ・ほんだし・煮干し	513 429	25.1 14.0	6.0 11.9
18	木	おせんべい	ごはん	かじきの味噌焼き 白和え オレンジ	かじき・みそ・砂糖・みりん/豆腐・こんにゃく・しいたけ・にんじん・さやえんどう・ひじき・ごま・塩 めんつゆ/オレンジ	543 533	22.3 11.8	12.5 11.0
19	金	おせんべい	ごはん	ふわふわ親子煮 ナムル パナナ	鶏もも肉・たまねぎ・にんじん・みつば・卵・ほんだし・みりん・しょうゆ/もやし・ぜんまい・にんじん ほうれんそう・ごま油・砂糖/バナナ	540 481	27.5 13.1	18.8 14.7
20	土	おせんべい	ごはん	ハンバーグ フレンチサラダ オレンジ	ハンバーグ・ケチャップ・中濃ソース/レタス・きゅうり・だいこん・ハム・酢・砂糖・塩/オレンジ	532 433	8.8 8.7	4.1 4.0
22	月	おせんべい	ごはん	たらのねぎ塩焼き ひじき煮 トマトのみそ汁	たら・塩・酒・ねぎ/ひじき・ツナ・コーン・にんじん・いんげん・油・ほんだし・砂糖・しょうゆ・みりん/ トマト・えのき・たまねぎ・コーン・みそ・ほんだし・煮干し	583 391	19.8 19.2	8.5 5.3
23	火	おせんべい	ごはん	そぼろあん豆腐ステーキ おひたし カレー汁	豆腐・塩・こしょう・鶏ひき肉・たまねぎ・酒・みりん・しょうゆ・片栗粉/ほうれんそう・にんじん・しめじ しらす・かつお節/もやし・しめじ・にんじん・カレー粉	536 522	23.2 11.1	16.8 11.0
24	水	おせんべい		わかめごはん 皮なしシュウマイ ごま和え メロン	米・わかめ・しらす・ごま・塩/豚挽き肉・たまねぎ・たけのこ・しょうが・しょうゆ・酒・片栗粉・ごま油 中華だしの素/豆腐・にんじん・きゅうり・もやし・ツナ・コーン・ごま・しょうゆ・酢/メロン	503 468	27.5 11.1	28.6 23.6
25	木	牛乳	ごはん	さわらのザンギ風 かみかみごぼうサラダ 豚汁	さわら・みりん・しょうゆ・しょうが・小麦粉/ごぼう・さきいか・きゅうり・にんじん・ごま・しょうゆ マヨネーズ/豚もも肉・油・たまねぎ・だいこん・こんにゃく・豆腐・煮干し・ほんだし・みそ	507 414	23.0 14.9	13.4 10.3
26	金	おせんべい	パン	ポークピーンズ タルタルサラダ オレンジ	だいず・豚もも肉・にんじん・たまねぎ・いんげん・オリーブ油・トマトピューレ・砂糖・コンソメ マスタード/レタス・きゅうり・たまねぎ・ウインナー・卵・マヨネーズ・粉チーズ/オレンジ	547 446	20.7 17.5	23.7 12.0
27	土	おせんべい	ごはん	コロッケ パナナ	コロッケ・きゃべつ・中濃ソース/バナナ	509 444	14.6 11.9	9.9 8.0
29	月	おせんべい	ごはん	さばのチャイニーズ焼き 納豆和え みそ汁	さば・にんにく・しょうが・酒・オイスターソース・ごま油・しょうゆ・鶏がらスープ/納豆・おくら・たまねぎ コーン・しらす/高野豆腐・えのき・ねぎ・わかめ・みそ・ほんだし・煮干し	591 587	31.5 14.1	20.5 10.3
30	火	おせんべい	ごはん	トマトチキン 春雨サラダ 中華風スープ	鶏もも肉・たまねぎ・にんにく・しょうが・トマトペースト・しょうゆ/はるさめ・きゅうり・にんじん・もやし ハム・コーン・酢・砂糖・ごま/きゃべつ・わかめ・筍・コーン・中華だしの素・塩・こしょう	624 576	28.5 19.1	23.4 11.2

* 今月は、24日（水）が誕生日会になります

* 0歳児はメニューの魚ではない骨なしの魚に変更の場合がありますのでご了承ください

* 未満児のおやつが変更になることがありますのでご了承ください

※0歳児に関しては個人差を考慮のうえ別メニューとなる日もあります。クラス連絡ノートに記入されますので、ご確認ください

* 材料の欄内で斜体になっている食品（調味料を除く）は離乳食除去食品となっております。

* 材料の欄内で下線が引いてある食品はアレルギー原因食品となっております。

月平均値	539	23.7	15.6
以上児基準値	534	22.0	14.8
月平均値	450	18.9	12.1
未満児基準値	440	18.0	12.0
塩分平均値	以上児1.7g 未満児1.6g		
	乳児（10ヶ月）0.5g未満		