



令和元年6月献立表



日付	曜	乳幼児昼食		主な材料			栄養価 幼児		
		献立名	おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g	
14	28	金	①親子丼 ②みそ汁(長ネギ・わかめ) ③キャベツのツナマヨ和え ④フルーツ	①クラッカー	①オレンジジュース ②ミルクかん	米・油 じゃが芋	鶏肉 卵 牛乳 味噌	きゅうり わかめ・人参 キャベツ	509kcal 16.8g 10.8g
1	15/29	土	①ちゃんぽんにゅうめん ②ウィンナーのケチャップソテー ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②大学芋	そうめん さつま芋 ごま	ウィンナー 豚肉 えび 牛乳	人参・にら キャベツ もやし・玉ねぎ ピーマン	561kcal 19.4g 21.5g
3	17	月	①ご飯②みそ汁(さつま芋・玉葱) ③鮭のピザ風味焼き ④白菜のおかか炒め ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②ピーチケーキ	米 さつま芋 ホットケーキミックス	鮭・牛乳 卵・バター チーズ 味噌	白菜・玉ねぎ にんにく・もやし ピーマン 人参・コーン	631kcal 24.2g 18.5g
4	18	火	①豆腐とひき肉カレー ②中華スープ(春雨・人参) ③もやしとワカメの和え物 ④フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②コーンマヨネーズ	米 食パン じゃが芋 油・マヨネーズ	絹豆腐 豚ひき肉 春雨 牛乳	人参・玉ねぎ もやし・コーン	669kcal 19.7g 23.7g
5	19	水	①ご飯②みそ汁(わかめ・なめこ) ③鶏肉のマーメレード焼き ④ごぼうサラダ ⑤フルーツ	①マンナ	①牛乳 ②お好み焼き	米・油 小麦粉	鶏肉 牛乳 味噌 卵	もやし・キャベツ 人参・小松菜 わかめ・なめこ ごぼう	624kcal 26.4g 15.3g
6	20	木	①バターロール ②オーロラシチュー ③マカロニサラダ ④フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②梅と胡麻のおにぎり	米・油 バターロール じゃが芋・ごま バター・マカロニ	鶏肉 バターロール 牛乳	人参・玉ねぎ キャベツ・胡瓜 梅干	568kcal 17.5g 17.9g
7		金	①中華丼 ②中華スープ(豆腐・にら) ③もやしとわかめの和え物 ④フルーツ	①クラッカー	①グレープジュース ②パバロア	米・油	豚肉・豆腐 ホイップクリーム 牛乳	白菜・人参 椎茸・にら もやし・コーン わかめ・玉ねぎ	502kcal 15.0g 13.3g
8	22	土	①カレーうどん ②大根の肉味噌かけ ③フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②中華おこわ	米 乾うどん こんにゃく	豚肉 油揚げ 牛乳	大根・人参 長ねぎ 人参・きゅうり	630kcal 21.3g 17.5g
10	24	月	①わかめごはん②清汁(チンゲン菜・春雨) ③さわらの味噌焼き ④大根と油あげの煮物 ⑤フルーツ	①クラッカー	①牛乳 ②レーズン蒸しパン	米 油 ホットケーキ	さわら 春雨・油揚げ 牛乳	キャベツ・人参 大根 チンゲン菜 わかめ・レーズン	560kcal 21.1g 14.5g
11	25	火	①ご飯②みそ汁(南瓜・あさつき) ③豚肉とピーマンの炒め物 ④冷やしトマト ⑤フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②きなこ揚げパン	米・油 ロールパン	豚肉 きな粉 牛乳	南瓜・あさつき ピーマン・人参 玉ねぎ・だけのこ トマト	656kcal 23.3g 20.4g
12	26	水	①ジャージャー麺 ②スープ(にら・もやし) ③じゃが芋とアスパラ炒め ④フルーツ	①マンナ	①牛乳 ②カレーピラフ	中華麺・油 じゃが芋	豚ひき肉 牛乳 ベーコン 卵・バター	人参・玉ねぎ だけのこ・胡瓜 にら・もやし アスパラ・コーン・ピーマン	720kcal 25.0g 22.7g
13	27	木	①ご飯②清汁(白菜・椎茸) ③鶏唐しモンソース ④小松菜の千草和え ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②チーズ風味クッキー	米・油 しらたき 小麦粉	鶏肉・油揚げ 牛乳 バター・粉チーズ	椎茸・白菜 小松菜・もやし 人参	660kcal 24.1g 25.5g

★ 誕生日会 ★

21	金	①ツナピラフ②スープ(玉ねぎ・ベーコン) ③チーズハンバーグトマトソース ④コーンサラダ⑤粉ふき芋⑥ブロッコリー ⑦フルーツ	①クラッカー	①誕生日ケーキ ②オレンジジュース ③ホイップ ④クッキー	米・じゃが芋 油	豚ひき肉 バター・ツナ 牛乳・卵 ベーコン・チーズ	コーン・人参 ピーマン・玉ねぎ ブロッコリー・胡瓜 トマト・キャベツ	760kcal 28.4g 28.8g
----	---	---	--------	--	-------------	------------------------------------	---	---------------------------

★材料の都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

◆みそ汁紀行◆日本各地(7道県)のみそを7回に渡って提供致します。今月は新潟県の「ももかわみそ」をお届けします



令和元年6月軽食・夕食献立表



日付	曜	軽食	夕食	主な材料			栄養価 幼児	
				献立名	熱や力になるもの	血や肉になるもの		体の調子を整えるもの
14	28	金	①和風スパゲッティ ②麦茶	①和風スパゲッティ②すまし汁(春雨・わかめ) ③大根と油揚げの煮物 ④フルーツ	スパゲッティ	油揚げ	人参・玉ねぎ しめじ・えのき わかめ・大根・キャベツ	617kcal 22.0g 23.9g
1	15/29	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(白菜・人参) ③鯖の照り焼き ④野菜の胡麻和え⑤フルーツ	米・油 ごま	鯖 味噌	白菜・人参 長ねぎ・干し椎茸 ほうれん草・キャベツ	382kcal 15.8g 8.7g
3	17	月	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②清汁(もやし・わかめ) ③高野豆腐の炒り煮④さつま芋フライ ⑤フルーツ	米・油 さつま芋 黒ごま	高野豆腐 豚肉	もやし・わかめ 白菜・玉ねぎ 人参・ゆかり	480kcal 13.9g 11.3g
4	18	火	①ホットケーキ ②麦茶	①みそうどん ②じゃが芋とブロッコリー炒め ③フルーツ	うどん じゃが芋	ツナ 豚肉	人参・玉ねぎ キャベツ・長ねぎ ブロッコリー	389kcal 14.8g 7.4g
5	19	水	①おにぎり(ごましお) ②麦茶	①ごましおごはん②清汁(そうめん・長葱) ③カレイの磯辺焼き④小松菜の和え物 ⑤フルーツ	米・黒ごま そうめん ごま油	カレイ	長ねぎ・青海苔 小松菜・人参 もやし	445kcal 20.3g 7.2g
6		木	①ごま蒸しパン ②麦茶	①ご飯②みそ汁(豆腐・わかめ) ③肉団子とキャベツ煮④ふかし南瓜 ⑤フルーツ	米・パン粉 片栗粉	豚ひき肉 味噌	わかめ・玉ねぎ 人参・キャベツ 南瓜・レーズン	470kcal 16.0g 11.4g
7	21	金	①ふかし芋 ②麦茶	①五目にゅうめん ②厚揚げの味噌炒め ③フルーツ	そうめん 油・ごま油 米・さつま芋	豚肉 厚揚げ	人参・白菜 生椎茸・もやし 小松菜・玉ねぎ	468kcal 17.8g 12.2g
8	22	土	①ポテトフライ ②麦茶	①ご飯②清汁(春雨・長ねぎ) ③高野豆腐のそぼろあん ④大根の和え物⑤フルーツ	米・春雨・油 小麦粉・パン粉 じゃが芋	豚挽き肉 高野豆腐	長ねぎ 大根・人参 胡瓜	476kcal 13.8g 15.0g
10	24	月	①おにぎり(菜めし) ②麦茶	①ご飯②味噌汁(もやし・人参) ③青海苔の唐揚げ ④チンゲン菜のソテー⑤フルーツ	米 小麦粉・パン粉 じゃが芋	鶏肉	人参・もやし チンゲン菜 キャベツ	472kcal 15.4g 10.6g
11	25	火	①レモンケーキ ②麦茶	①ご飯②みそ汁(板麩・人参) ③厚揚げの旨煮④さつま芋の細切り炒め ⑤フルーツ	米・小麦粉	豚肉 味噌	玉ねぎ・わかめ 南瓜・胡瓜 小松菜	520kcal 19.1g 12.0g
12	26	水	①グリーンピース蒸しパン ②麦茶	①ご飯②みそ汁(じゃが芋・長ねぎ) ③鯖の胡麻焼き④もやしとコーン炒め ⑤フルーツ	米・じゃが芋	厚揚げ 味噌	しめじ・大根・グリーンピース コーン・人参 玉ねぎ・あさつき	454kcal 16.3g 13.4g
13	27	木	①粉ふき芋 ②麦茶	①ご飯②みそ汁(キャベツ・人参) ③カレイの胡麻焼き④胡瓜のおかか和え ⑤フルーツ	米・じゃが芋 油・ごま・蜂蜜	カレイ 味噌	胡瓜・人参 もやし・キャベツ	373kcal 21.1g 5.3g

21	☆	金	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(板麩・長ねぎ) ③豆腐とエビのケチャップ煮 ④キャベツのお浸し⑤フルーツ	米・麩 油・片栗粉 ごま	えび 味噌 豆腐	長ねぎ・玉ねぎ アスパラガス キャベツ・人参	490kcal 19.0g 6.8g
----	---	---	-------------------	--	--------------------	----------------	------------------------------	--------------------------