



令和3年6月献立表



日付	曜	乳幼児食		主な材料			栄養価 幼児 エネルギーkcal 蛋白質g 脂質g
		献立名	1,2歳児午前 おやつ	1~5歳児午後 おやつ	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	
11	25	金	①親子丼 ②みそ汁(長ネギ・わかめ) ④キャベツのツナマヨ和え ⑤フルーツ	①クラッカー	①オレシジュース ②ミルクかん	米・油 エッグケア 鶏肉 卵 牛乳 味噌・ツナ	512kcal 17.4g 11.4g
12	26	土	①ちゃんぽんにゅうめん ③ウィンナーのケチャップソテー ⑤フルーツ	①オレシジュース	①りんごジュース ②納豆チャーハン	そうめん・米 さつま芋 ごま 油・ごま油 ウィンナー 豚肉 納豆	556kcal 18.6g 16.2g
14	28	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 ごま油・バター 鮭・牛乳 卵 チーズ 味噌 人参・コーン	631kcal 24.2g 18.5g
1	15/29	火	①豆腐とひき肉カレー ②中華スープ(春雨・人参) ④もやしとワカメの和え物 ⑤フルーツ	①ビスケット	①牛乳 ②コンマヨトスト	米・食パン じゃが芋・春雨 油・エッグケア ごま油・ごま 絹豆腐 豚ひき肉 牛乳	661kcal 19.0g 23.7g
2	16/30	水	①ご飯②みそ汁(わかめ・なめこ) ③鶏肉のマーマレード焼き 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 ごま 鶏肉・豚挽肉 牛乳 味噌 卵	610kcal 26.0g 15.2g
3		木	①バターロール ③オーロラシチュー ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	①牛乳	①牛乳 ②梅と胡麻のおにぎり	米・油・マカロニ バターロール・ごま じゃが芋・エッグケア ホワイトソース 鶏肉 人参・玉ねぎ キャベツ・胡瓜 梅干 のり・パセリ	568kcal 17.5g 17.9g
4	18	金	①中華丼 ②中華スープ(豆腐・にら) ④もよしの胡麻和え ⑤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 ごま油 ごま 片栗粉 牛乳 豚肉・豆腐 パバロアの素 牛乳	500kcal 15.5g 12.3g
5	19	土	①カレーうどん ④大根の肉味噌かけ ⑤フルーツ	①ぶどうジュース	①オレシジュース ②中華おこわ	米・もち米 乾うどん・油 こんにゃく ごま油・片栗粉 味噌 豚肉 鶏肉	630kcal 21.3g 17.5g
7	21	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・春雨 ホットケーキミックス ごま さわら 卵 油揚げ 牛乳・味噌 キャベツ・人参 大根・長ねぎ チンゲン菜 わかめ・レーズン	560kcal 21.1g 14.5g
8	22	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 片栗粉 豚肉 きな粉 牛乳 味噌 南瓜・あさつき ピーマン・人参 玉ねぎ・たけのこ トマト・もやし	656kcal 23.3g 20.4g
9	23	水	①ジャージャー麺 ②スープ(にら・もやし) ④じゃが芋とアスパラ炒め ⑤フルーツ	①マンナ	①牛乳 ②カレーピラフ	中華麺・油 米・バター じゃが芋 ごま油・片栗粉 味噌 豚ひき肉 牛乳 ベーコン	720kcal 25.0g 22.7g
10	24	木	①ご飯②清汁(白菜・椎茸) ③鶏唐レモンソース ④小松菜の干草和え 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・片栗粉 バター 鶏肉・油揚げ 牛乳 チーズ 椎茸・白菜 小松菜・もやし レモン 人参	660kcal 24.1g 25.5g

★ 誕生日会 ★

17		木	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 ④-1コーンサラダ④-2粉ふき芋④-3ブロッコリー ⑤フルーツ	①クラッカー	①オレシジュース ②-1お誕生日ケーキ ②-2あじさいゼリー ②-3ホイップ	米・じゃが芋 油 バター・パン粉 小麦粉 豚ひき肉 ホイップクリーム 牛乳・卵・ツナ ベーコン・チーズ	783kcal 25.0g 29.0g
----	--	---	---	--------	---	--	---------------------------

★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。



令和3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 エネルギーkcal 蛋白質g 脂質g
				献立名	熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	
11	25	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) ④大根と油揚げの煮物 ⑤フルーツ	スパゲッティ 油 春雨	人参・玉ねぎ しめじ・えのき・のり わかめ・大根・キャベツ	251kcal 22.0g 23.9g
12	26	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 じゃがいも	白菜・人参 ほうれん草・キャベツ	382kcal 15.8g 8.7g
14	28	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 ごま	高野豆腐 豚肉 白菜・玉ねぎ 人参・ゆかり	480kcal 13.9g 11.3g
1	15/29	火	①ホットケーキ ②麦茶	①みそうどん ③じゃが芋とブロッコリー炒め ⑤フルーツ	うどん・油 じゃが芋 ホットケーキミックス	人参・玉ねぎ キャベツ・長ねぎ ブロッコリー	389kcal 14.8g 7.4g
2	16/30	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カレーの磯辺焼き④小松菜の和え物 ⑤フルーツ	米・黒ごま そうめん ごま油・油	カレー 長ねぎ・青海苔 小松菜・人参 もやし	445kcal 20.3g 7.2g
3		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・ごま 油・ホットケーキミックス	豚ひき肉 味噌 豆腐 南瓜・レーズン	488kcal 15.6g 10.7g
4	18	金	①ふかし芋 ②麦茶	①五目にゅうめん ④厚揚げの味噌炒め ⑤フルーツ	そうめん・片栗粉 油・ごま油 さつま芋	豚肉 厚揚げ 味噌	468kcal 17.8g 12.2g
5	19	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 高野豆腐 じゃが芋・片栗粉	鶏挽き肉 高野豆腐 大根・人参・椎茸 胡瓜・グリーンピース	476kcal 13.8g 15.0g
7	21	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 片栗粉 油	鶏肉 味噌 チンゲン菜・菜めし キャベツ・青海苔	472kcal 15.4g 10.6g
8	22	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・油・板麩 ホットケーキミックス さつま芋・ごま油	豚肉 味噌 厚揚げ	543kcal 15.9g 10.9g
9	23	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 ホットケーキミックス ごま油・ごま・油	鯖 味噌 ピーマン	454kcal 16.3g 13.4g
10	24	水	①粉ふき芋 ②麦茶	①ご飯②みそ汁(キャベツ・人参) ③カレーの胡麻焼き④胡瓜のおかか和え ⑤フルーツ	米・じゃが芋 油・ごま	カレー 味噌 しらす	373kcal 21.1g 5.3g

17	☆	木	①おにぎり(ゆかり) ②麦茶	①ご飯②みそ汁(板麩・あさつき) ③豆腐とのけチャップ煮 ④キャベツのお浸し⑤フルーツ	米・麩 油・片栗粉 ごま	豚挽肉 味噌 豆腐	長ねぎ・玉ねぎ・ゆかり あさつき キャベツ・人参・青梗菜	490kcal 19.0g 6.8g
----	---	---	-------------------	---	--------------------	-----------------	------------------------------------	--------------------------