



令和4年6月献立表



日付	曜	乳幼児昼食	1,2歳児午前	1~5歳児午後	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	
1	15/29	水	①ミートソーススパゲティ ②スープ(キャベツ・コーン) ③南瓜サラダ ④フルーツ	小魚と昆布	①五目ご飯 ⑥牛乳	スパゲティ・油 米 エッグケアマヨネーズ	豚肉・牛乳 牛乳 鶏肉 油揚げ	人参・玉ねぎ・ピーマン トマト・コーン・かぼちゃ きゅうり・レタス・いんげん ホシいんげん・トマト・ピーレ	639kcal 20.2g 17.2g
2	16/30	木	①ご飯 ②鶏汁 ③揚げ豆腐 ④コールスロー ⑤フルーツ	牛乳	①南瓜プリン ⑥牛乳	米・油 さといも・片栗粉 ごま油 プリン	鶏肉・牛乳 油揚げ 豆腐 豚肉	人参・大根・長ねぎ キャベツ・ごぼう・万能ねぎ ひじき・いんげん・トマト 玉ねぎ・コーン・かぼちゃ	586kcal 23.5g 18.3g
3		金	①麻婆豆腐丼 ②清まし汁(春雨・みつば) ③海藻サラダ ④フルーツ	ベビースティック	①あんマーガリンパン ⑥牛乳	米・春雨・片栗粉 食パン・油 マーガリン こしあん	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	人参・梅・長ねぎ みつば・キャベツ きゅうり・わかめ ひじき	510kcal 16.7g 16.6g
4	18	土	①チャンポンにゅうめん ③じゃが芋カレーソテー ⑥フルーツ	牛乳	①大学芋 ⑥牛乳	そうめん じゃが芋 さつまいも ごま油・油	豚肉 ツナ 牛乳 焼き竹輪	にら・キャベツ もやし・長ねぎ 万能ねぎ・玉ねぎ	557kcal 16.1g 18.6g
6	20	月	①大豆とひき肉カレー ②スープ(キャベツ・えのき) ④ひじきサラダ ⑤フルーツ	星のパフ	①きなこちんすこう ⑥牛乳	米・油 小麦粉 じゃが芋 エッグケアマヨネーズ	大豆水煮 きな粉 豚肉 牛乳	人参・玉ねぎ キャベツ・えのき 胡瓜・ひじき レタス・カレールー	528kcal 20.6g 27.9g
7	21	火	①ご飯 ②さつま汁 ③アジの蒲焼き ④小松菜の納豆和え ⑤フルーツ	ミレービスケット	①ほうれん草蒸しパン ⑥牛乳	米・油 さといも 小麦粉 黒糖蒸しパンミックス	豚肉・豆腐 みそ・牛乳 あじ・チーズ 焼き竹輪・納豆	人参・ごぼう キャベツ・えのき 万能ねぎ・小松菜 ほうれん草	661kcal 32.6g 21.8g
8	22	水	①えだ豆ご飯 ②清まし汁(豆腐・長ねぎ) ③鶏肉の味噌マヨ焼き ④春雨サラダ ⑤フルーツ	小魚と昆布	①鮭おにぎり ⑥牛乳	米 油 春雨 エッグケアマヨネーズ	枝豆・豆腐 鶏肉・牛乳 みそ 鮭	長ねぎ・玉ねぎ キャベツ・きゅうり 人参	638kcal 21.9g 20.5g
9	23	木	①高野豆腐のそぼろ丼 ②みそ汁(わかめ・長ねぎ) ④キャベツのツナマヨ和え ⑤フルーツ	牛乳	①ピーフンソテー ⑥牛乳	米・ピーフン 油 片栗粉 エッグケアマヨネーズ	高野豆腐 豚肉・ツナ みそ・ハム 牛乳	人参・干し椎茸 みつば・長ねぎ キャベツ・きゅうり コーン・玉ねぎ・ピーマン	675kcal 20.7g 20.8g
10	24	金	①ご飯 ②清まし汁(春雨・大根・チンゲン菜) ③鱈の竜田揚げ ④じゃが芋煮 ⑤フルーツ	ベビースティック	①チーズクッキー ⑥牛乳	米・小麦粉 春雨・油 片栗粉・バター じゃが芋	さわら 牛乳 チーズ	チンゲン菜 人参 大根 いんげん	572kcal 621.0g 19.6g 21.2g
11	25	土	①塩ラーメン ④お豆のサラダ ⑤フルーツ	牛乳	①豚ひきチャーハン ⑥牛乳	米 中華麺 ゴマ油 エッグケアマヨネーズ	豚肉 大豆水煮 ツナ 牛乳	キャベツ・人参 もやし・にら 長ねぎ・きゅうり 玉ねぎ・万能ねぎ	633kcal 21.9g 19.5g
13	27	月	①ご飯 ②みそ汁(大根・さといも) ③鮭のマヨネーズ焼き ④小松菜の干草和え ⑤フルーツ	星のパフ	①フルーツゼリー ⑥牛乳	米・油・しらたき さといも エッグケアマヨネーズ ゼリーの素	鮭・油揚げ 牛乳 みそ	大根・小松菜 もやし・人参 りんご・みかん缶 桃缶	498kcal 19.6g 14.5g
14	28	火	①ご飯 ②みそ汁(キャベツ・絹さや) ③豚肉とピーマンの炒め物 ④わかめサラダ ⑤フルーツ	ミレービスケット	①いなり寿司 ⑥牛乳	米・油 ごま油 片栗粉	みそ 牛乳 豚肉 油揚げ	キャベツ・絹さや 人参・玉ねぎ ピーマン・梅・わかめ トマト・きゅうり	668kcal 23.8g 22.0g

★お楽しみメニュー★

17		金	①チャーハン ②中華スープ(わかめ・えのき) ③鶏唐ネギソース ④マカロニサラダ⑤フルーツ	ヨーグルト	①ピーチケーキ ⑥牛乳	米・油・片栗粉 ごま油・マカロニ・バター ホットケーキミックス エッグケアマヨネーズ	豚肉・ハム 鶏肉・卵 牛乳・ヨーグルト 生クリーム	玉ねぎ・人参・長ねぎ グリーンピース・わかめ えのき・きゅうり 桃缶	748kcal 27.0g 25.6g
----	--	---	--	-------	----------------	---	------------------------------------	---	---------------------------



令和 4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		熱ゆかりになるもの	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 糖質g
1	15/29	水	①ゆかりおにぎり ②ご飯 ②みそ汁(じゃが芋・長ねぎ) ③鮭の照り焼き ④もやしとコーン炒め ⑤フルーツ	米・じゃがいも ゴマ油 油	鮭 みそ	長ねぎ・もやし コーン・人参 ピーマン・ゆかり	339kcal 14.4g 6.6g
2	16/30	木	①蒸しパン ②みそ汁(キャベツ・人参) ③厚揚げの旨煮 ④さつまい芋の炒め物 ⑤フルーツ	米・じゃが芋 油・さつまい芋 ホットケーキミックス	厚揚げ みそ 豚肉	キャベツ・人参 大根・しめじ 玉ねぎ	412kcal 11.4g 11.0g
3	17	金	①わかめおにぎり ②みそ汁(ほうれん草・長ねぎ) ③サバの味噌煮 ④じゃが芋のきんぴら ⑤フルーツ	米 じゃが芋 ごま油	鯖 豚肉 みそ	ほうれん草・長ねぎ 人参・ピーマン 炊き込みわかめ	374kcal 13.3g 8.5g
4	18	土	①菜めしおにぎり ②みそ汁(小松菜・大根) ③豆腐の野菜あんかけ ④ほうれん草の浸し ⑤フルーツ	米・油・ごま油 片栗粉 じゃが芋	豆腐 みそ	小松菜・大根・玉ねぎ 人参・いんげん・ほうれん草 キャベツ・菜めし	292kcal 9.6g 3.5g
6	20	月	①蒸しパン ②味噌うどん ④じゃが芋とブロッコリー炒め ⑤フルーツ	うどん・ じゃが芋 ホットケーキミックス	豚肉 みそ ツナ	人参・玉ねぎ キャベツ・長ねぎ ブロッコリー	227kcal 9.1g 4.9g
7	21	火	①ゆかりおにぎり ②みそ汁(もやし・わかめ) ③豚肉と野菜炒め ④さつまい芋フライ⑤フルーツ	米・油 さつまい芋	豚肉 みそ	もやし・わかめ キャベツ・玉ねぎ 人参・ゆかり	401kcal 11.4g 10.1g
8	22	水	①蒸しパン ②みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋) ③カレイの磯辺焼き ④小松菜の和え物 ⑤フルーツ	じゃが芋・米 片栗粉 ホットケーキミックス	みそ カレイ ツナ	玉ねぎ・小松菜 もやし・人参 あおさ	332kcal 13.7g 3.5g
9	23	木	①菜めしおにぎり ②みそ汁(大根・わかめ) ③小松菜と竹輪の炒め物 ④南瓜のそぼろ煮 ⑤フルーツ	米 油	ちくわ 豚肉	大根・わかめ・小松菜 もやし・玉ねぎ・かぼちゃ 菜めし	374kcal 13.3g 7.3g
10	24	金	①蒸しパン ②みそ汁(もやし・人参) ③高野豆腐のそぼろあん ④大根の和え物 ⑤フルーツ	米 片栗粉 油・かつお・かつお	高野豆腐 みそ 鶏肉	もやし・人参 玉ねぎ・干し椎茸 大根・きゅうり	328kcal 11.1g 5.8g
11	25	土	①フライドポテト ②みそ汁(わかめ・長ねぎ) ③鶏の照り焼き ④ポテトサラダ ⑤フルーツ	米・油 じゃが芋 エッグケアマヨネーズ	鶏肉	わかめ・長ねぎ きゅうり・人参 コーン	356kcal 12.3g 7.7g
13	27	月	①わかめおにぎり ②みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ③大根と豚肉の煮物 ④小松菜の和え物 ⑤フルーツ	米・油 ごま油	豚肉 高野豆腐 みそ	玉ねぎ・わかめ・人参 大根・万能ねぎ・小松菜 もやし・炊き込みわかめ	351kcal 11.7g 8.0g
14	28	火	①蒸しパン ②五目にゆうめん ③じゃが芋とツナのサラダ ⑤フルーツ	もちもち・ごま油・じゃが芋 エッグケアマヨネーズ ホットケーキミックス	豚肉 ツナ	人参・白菜 生しいたけ・もやし きゅうり・コーン	332kcal 10.4g 8.6g