




# 令和5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	29	木	①わかめご飯 ②みそ汁(じゃが芋・あさつき) ③唐揚げ ④コールスローサラダ ⑤フルーツ	⑥ばりばりいわし	①ほうれん草蒸しパン	米 じゃが芋・油 蒸しパンミックス	鶏肉 みそ 牛乳	わかめご飯の具・あさつき 生姜・にんにく キャベツ・人参・玉ねぎ コーン・ほうれん草	550kcal 20.0g 16.4g
2	16/30	金	①中華丼 ②清汁(春雨・みつば) ④海藻サラダ ⑤フルーツ	①ベビースティック	①チーズトースト 30日 トライフル ⑥牛乳	米・油 片栗粉・春雨 食パン	豚肉・ちくわ ベーコン チーズ 牛乳	白菜・玉ねぎ 人参・ピーマン みつば・キャベツ 胡瓜・わかめ・ひじき	526kcal 18.2g 16.5g
3	17	土	①チャンポンにゅうめん ③じゃが芋のアスパラソテー ⑤フルーツ	⑥牛乳	①大学芋 ⑥牛乳	そうめん ごま油・じゃが芋 さつま芋 油	豚肉・竹輪 ツナ 牛乳	人参・にら・キャベツ もやし・長葱 玉ねぎ・アスパラ	527kcal 16.4g 18.9g
5	19	月	①ご飯 19日②みそ汁(さつま芋・玉ねぎ) 5日②みそ汁紀行(なめこ・みつば)愛知 ③鰯の蒲焼き ④白菜のおかか炒め ⑤フルーツ	①星パフ	①フルーチェ ⑥リンゴジュース	さつま芋・油 小麦粉・ごま油 フルーチェ	みそ・鰯 かつおぶし 牛乳	玉ねぎ・白菜 もやし・ピーマン 人参・みかん缶 5日なめこ・みつば	446kcal 19.6g 11.5g
6	20	火	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	⑥小魚	①ちんすこう ⑥牛乳	米・じゃが芋 油・カレールー エッグケア 小麦粉	豚肉・大豆 牛乳	玉ねぎ・人参 キャベツ・えのき ひじき・胡瓜 レタス	718kcal 19.4g 24.4g
7	21	水	①ぶどうパン ②オーロラシチュー ④ウィンナーソテー ⑤フルーツ	①ミレービスケット	①ツナピラフ ⑥牛乳	ぶどうパン じゃが芋 ホワイトソース 油・米・バター	鶏肉・ウィンナー ツナ 牛乳	人参・玉ねぎ キャベツ・ピーマン	551kcal 18.6g 20.5g
8	22	木	①ピピンパ丼 ②みそ汁(わかめ・長葱) ④キャベツのツナマヨ和え ⑤フルーツ	⑥ばりばりいわし	①ビーフン ⑥牛乳	米・油 エッグケア ビーフン	豚肉・みそ ツナ 牛乳	もやし・人参・にら わかめ・長葱・キャベツ きゅうり・コーン 玉ねぎ	543kcal 19.1g 22.1g
9	23	金	①ご飯 ②清汁(チンゲン菜・玉ねぎ) ③鶏のマヨみそ焼き ④紅白煮 ⑤フルーツ	①ベビースティック	①南瓜クッキー ⑥牛乳	米・ごま油 じゃが芋 小麦粉・バター エッグケア	みそ・鶏肉 牛乳	玉ねぎ・チンゲン菜 人参・南瓜	504kcal 18.3g 15.1g
10	24	土	①和風スパゲティ ②清汁(豆腐・わかめ) ④お豆サラダ ⑤フルーツ	⑥牛乳	①豚ひきチャーハン ⑥牛乳	スパゲティ・油 エッグケア 米・ごま油	豆腐・大豆 ツナ・みそ 豚肉 牛乳	人参・玉ねぎ しめじ・えのき 椎茸・わかめ・胡瓜 あさつき	586kcal 23.2g 21.4g
12	26	月	①ご飯 ②清汁(白菜・わかめ) ③鮭のマヨ焼き ④小松菜の千草和え ⑤フルーツ	①星パフ	①あじさいゼリー ⑥牛乳	米・油 エッグケア・しらたき イナアガー ゼリーの素	鮭・油揚げ 豆乳・みそ 牛乳	白菜・わかめ 小松菜・人参 もやし	488kcal 19.9g 12.2g
13	27	火	①ご飯 ②みそ汁(大根・みつば) 27日②みそ汁紀行(埼玉) ③豚肉とピーマンの炒め物④トマト ⑤フルーツ	⑥小魚	①シュガートースト ⑥牛乳	米・油 食パン	みそ・豚肉 バター 牛乳	大根・みつば ピーマン・人参 玉ねぎ・筍 トマト	510kcal 18.0g 17.4g
14	28	水	①しょうゆラーメン ④じゃが芋のチーズ焼き ⑤フルーツ	①ミレービスケット	①五目ご飯 ⑥牛乳	中華麺・米 油・ごま油 じゃが芋	豚肉・ツナ チーズ 鶏肉・油揚げ 牛乳	長葱・キャベツ もやし・人参 玉ねぎ 干椎茸・いんげん	545kcal 21.8g 17.2g

## ★お楽しみメニュー★

15		木	①チャーハン ②中華スープ ③油淋鶏 ④マカロニサラダ ⑤フルーツ	⑥ヨーグルト	①ケーキ ⑥牛乳	米・ごま油 片栗粉・マカロニ エッグケア・小麦粉 メロンケーキ・ココア	鶏肉 ホイップクリーム バター・牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ・人参・干椎茸 わかめ・えのき 長葱・きゅうり・人参	670kcal 19.4g 28.6g
----	--	---	--	--------	-------------	--	-----------------------------------	-------------------------------------	---------------------------



# 令和5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	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	エネルギーKcal 蛋白質g 脂質g
1	15/29	木	①フライドポテト ①ご飯②みそ汁(長ネギ・人参) ③厚揚げの旨煮 ④さつまい芋炒め物 ⑤フルーツ	米 油・さつまい芋 じゃが芋	厚揚げ 豚肉 みそ	人参・大根 玉ねぎ・しめじ 長ネギ	396kcal 11.4g 11.0g
2	16/30	金	①わかめおにぎり ①ご飯 ②清汁(かぶ) ③鶏肉の味噌炒め ④じゃが芋のきんぴら ⑤フルーツ	米・油・ごま油 片栗粉 じゃが芋	鶏肉 みそ	かぶ・わかめごはんの素 玉ねぎ・人参 キャベツ・ピーマン	339kcal 12.9g 5.7g
3	17	土	①なめしおにぎり ①ご飯 ②みそ汁(白菜・人参) ③カレーの照り焼き ④ほうれん草お浸し⑤フルーツ	米・油	鮭 みそ	人参・なめしごはんの素 白菜・ほうれん草 キャベツ	294kcal 11.6g 4.3g
5	19	月	①ゆかりおにぎり ①ご飯②みそ汁(もやし・わかめ) ③豚肉と野菜炒め④さつまい芋甘辛煮 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	388kcal 11.4g 10.1g
6	20	火	①フライドポテト ①ご飯②清汁(長ネギ・わかめ) ③厚揚げのそぼろ煮④もやしのナムル ⑤フルーツ	米・油 じゃが芋	豚肉 厚揚げ	もやし・人参 きゅうり・玉ねぎ インゲン・長ネギ・わかめ	264kcal 9.2g 4.9g
7	21	水	①わかめおにぎり ①ごはん②清汁(キャベツ・長葱) ③鮭の磯辺焼き④小松菜の和え物 ⑤フルーツ	米 ごま油	鮭	長ねぎ・青海苔 小松菜・人参・キャベツ もやし・わかめごはんの素	295kcal 12.4g 4.6g
8	22	木	①なめしおにぎり ①ご飯 ②みそ汁(長ネギ・わかめ) ③鶏肉と小松菜炒め ④ふかし南瓜 ⑤フルーツ	米 片栗粉 油	鶏肉 みそ	わかめ・玉ねぎ・なめしごはんの素 もやし・小松菜 南瓜・レーズン・長ネギ	311kcal 12.1g 3.6g
9	23	金	①ゆかりおにぎり ①ご飯 ②みそ汁(もやし・人参) ③高野豆腐のそぼろあん ④チンゲン菜ソテー ⑤フルーツ	米 油・片栗粉	高野豆腐・鶏肉 みそ	人参・もやし・玉ねぎ 干椎茸・チンゲン菜 キャベツ・ゆかり	317kcal 12.0g 6.4g
10	24	土	①フライドポテト ①ご飯 ②みそ汁(わかめ・長葱) ③カレーの煮つけ ④野菜の和え物 ⑤フルーツ	米・油 片栗粉 ごま・じゃが芋	カレー みそ	生姜・キャベツ 人参・わかめ	278kcal 10.8g 2.4g
12	26	月	①五目ビーフン ①五目ビーフン ③じゃが芋とツナのサラダ ⑤フルーツ	ビーフン・エッグケア ごま油・じゃが芋	豚肉 ツナ	人参・白菜・椎茸 もやし・胡瓜 コーン	315kcal 1.4g 8.6g
13	27	火	①なめしおにぎり ①ご飯 ②みそ汁(玉ねぎ・わかめ) ③大根と豚肉の煮物 ④小松菜サラダ ⑤フルーツ	米 油	豚肉 みそ	玉葱・わかめ・なめしごはんの素 大根・あさつき 小松菜・人参・もやし	347kcal 12.0g 8.5g
14	28	水	①ゆかりおにぎり ①ご飯②みそ汁(じゃが芋・長葱) ③鯖の生姜焼き ④もやしとコーン炒め⑤フルーツ	米・じゃが芋 油 ごま油・カレー粉	さば みそ	長ねぎ・もやし コーン・人参・ゆかり ピーマン・生姜	343kcal 11.9g 9.3g