

令和3年 6月



きゅうしょく

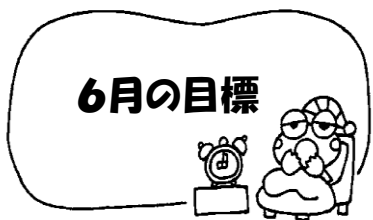
日付	献立名	午前乳児 おやつ	おやつ	延長補食	材料名			栄養摂取量		
					黄・熱と力になるもの	赤・血や肉や骨になるもの	緑・体の調子を整えるもの	幼児	乳児	
1 火	二色サンド ミネストローネスープ 鶏肉のチーズ焼き ポテトサラダ オレンジ	牛乳	ホットケーキ	ふりかけ おにぎり	食パン ジャがいも ○ホットケーキ粉 いちごジャム マカロニ サフラワー油 ○メーブルシロップ マヨネーズ マーガリン	◎牛乳 鶏肉(もも皮なし) ○牛乳 ベーコン とろけるチーズ ○卵 ハム ○バター	オレンジ キャベツ トマト たまねぎ にんじん きゅうり トマトピューレ	エネルギー タンパク質	588 23.5 g	521 21.2 g
2 水	納豆ごはん なすのみそ汁 ツナじゃが煮 おひたし グレープフルーツ	牛乳	カルピスゼリー せんべい	バナナ	米 ジャがいも 三温糖 サフラワー油	◎牛乳 納豆 ツナ油漬缶 かつお節 あおのり ○乳酸菌飲料(希釈用) みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ キャベツ にんじん なす しめじ たまねぎ ○かんでん(粉) もやし ねぎ	エネルギー タンパク質	615 18.7 g	525 17.5 g
3 木	あんかけ焼そば ちんげん菜スープ ちくわ詰め ごま酢和え バナナ	牛乳	のりおにぎり	市販菓子	焼きそばめん ○米 サフラワー油 片栗粉 三温糖 ごま油	◎牛乳 豚肉 ちくわ チーズ はたて貝柱水煮缶 ○焼きのり	バナナ きゅうり もやし はくさい パイン缶 しめじ にんじん たけのこ しいたけ チンゲンサイ	エネルギー タンパク質	580 19.1 g	520 17.2 g
4 金	ごはん じゃが芋のみそ汁 肉団子甘酢あんかけ ブロッコリーのおひたし オレンジ	牛乳	牛乳 ラスク	市販菓子	米 ジャがいも ○食パン ○砂糖 ○マーガリン 片栗粉 大豆油 三温糖	○牛乳 ◎牛乳 豚ひき肉 かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	ブロッコリー オレンジ もやし たまねぎ だいこん ねぎ にんじん	エネルギー タンパク質	591 21 g	517 20.3 g
5 土	レーズンバターロール 野菜スープ ジャーマンポテト かに風サラダ バナナ	牛乳	牛乳 ビスケット せんべい	市販菓子	ぶどうパン ジャがいも マーガリン 三温糖 サフラワー油 ごま油	○牛乳 ◎牛乳 ベーコン かにかまぼこ	バナナ はくさい たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん えのきたけ	エネルギー タンパク質	581 15.7 g	535 16.2 g
7 月	五目ごはん おふのみそ汁 魚の香味焼 かぶときゅうりの和風サラダ グレープフルーツ	牛乳	お好み焼き	市販菓子	米 ○小麦粉 焼ふ サフラワー油 三温糖 ○サフラワー油 油	◎牛乳 かじき ○豚肉 ○卵 豚肉 ○かつお節 ○青のり しらす干し かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ きゅうり ○キャベツ かぶ ごぼう にんじん たけのこ こまつな ねぎ ○ねぎ 干しいたけ しょうが	エネルギー タンパク質	616 28.2 g	553 25.9 g
8 火	にゅうめん 南瓜の天ぷら ごまドレサラダ オレンジ	牛乳	牛乳 ポップマン ボール	ふりかけ おにぎり	干しそうめん ○米 小麦粉 大豆油 サフラワー油 ごま(乾)	○牛乳 ◎牛乳 豚肉 ○バター ハム 卵 かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ オレンジ キャベツ にんじん こまつな きゅうり ねぎ 干しいたけ	エネルギー タンパク質	650 18.9 g	524 18.2 g
9 水	ごはん 豆腐のみそ汁 筑前煮 いんげんのごま和え バナナ	牛乳	ミニピザ	市販菓子	米 ○食パン 三温糖 ごま(乾) サフラワー油	◎牛乳 豆腐 鶏もも肉 ちくわ ○ウインナー ○とろけるチーズ ○ベーコン わかめ(生) かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ にんじん いんげん ○トマト ○ピーマン 板こんにやく たけのこ しめじ ねぎ 干しいたけ	エネルギー タンパク質	587 22.5 g	512 20.6 g
10 木	ハムチーズサンド トマトスープ スパニッシュオムレツ フレンチサラダ グレープフルーツ	牛乳	ごへいもち	りんご	食パン ○米 じゃがいも ○三温糖 サフラワー油	◎牛乳 卵、ハム とろけるチーズ スライスチーズ ○米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ たまねぎ トマト きゅうり キャベツ みかん缶 トマトピューレ パセリ にんじん	エネルギー タンパク質	603 21.6 g	513 19.4 g
11 金	シーフードカレー オニオンスープ レバーの甘辛煮 きゅうりレモン漬 オレンジ	牛乳	フルーツ ヨーグルト	市販菓子	米 ジャがいも 小麦粉 ○砂糖 三温糖 サフラワー油	◎牛乳 ○ヨーグルト(無糖) 鶏レバー 鶏もも肉 いか えび はたて缶	たまねぎ きゅうり オレンジ ○もも缶 ○みかん缶 ○バナナ にんじん レモン にんにく	エネルギー タンパク質	569 26.9 g	517 24.2 g
12 土	わかめうどん さつま芋のレモン煮 ハムサラダ グレープフルーツ	牛乳	牛乳 クッキー せんべい	市販菓子	干しうどん 三温糖 油 さつま芋	○牛乳 ◎牛乳 豚肉 ハム 油揚げ かつお節 わかめ(生)	グレープフルーツ にんじん きゅうり キャベツ だいこん ブロッコリー ねぎ レモン	エネルギー タンパク質	617 19 g	548 18.5 g
14 月	三色丼 豚汁 ささみサラダ バナナ	牛乳	ココアむしパン	りんご	米 ○ホットケーキ粉 三温糖 ○砂糖 サフラワー油 ごま(乾)	○牛乳 ◎牛乳 鶏ひき肉 豚肉 卵 ○卵 鶏ささみ ○牛乳 かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ キャベツ ほうれんそう たまねぎ だいこん ゆうり にんじん ねぎ 板こんにやく ごぼう	エネルギー タンパク質	632 24 g	569 23 g
15 火	たらこスパゲティ コンソメコンスープ 粉ふき芋 グリーンサラダ オレンジ	牛乳	ゆでそら豆 青のりと しらすの おにぎり	市販菓子	スパゲティ ジャがいも ○米 サフラワー油	◎牛乳 たらこ ○しらす干し ○あおのり かつお節 焼きのり バター	オレンジ はくさい たまねぎ ○そらまめ きゅうり キャベツ ブロッコリー にんじん コン缶 アスパラ パセリ	エネルギー タンパク質	547 19 g	459 16 g
16 水	納豆ごはん なめこ汁 魚のあずま煮 きゃべつのこぶ和え グレープフルーツ	牛乳	あじさいゼリー せんべい	バナナ	米 大豆油 片栗粉 ごま(乾)	◎牛乳 かじき 納豆 木綿豆腐 ○カルピス かつお節 米みそ(淡色辛みそ) あおのり	○ぶどう果汁70%飲料 グレープフルーツ キャベツ なめこ にんじん ねぎ ○かんでん(粉) 塩こんぶ しょうが	エネルギー タンパク質	644 25.4 g	459 16 g



日付	献立名	午前乳児 おやつ	おやつ	延長補食	材料名			栄養摂取量		
					黄・熱と力になるもの	赤・血や肉や骨になるもの	緑・体の調子を整えるもの	幼児	乳児	
17 木	野菜のかき揚げうどん ミソドレサラダ バナナ	牛乳	牛乳 フレンチトースト	市販菓子	干しうどん ○食パン さつまいも 油 小麦粉 ○砂糖 三温糖 サフラワー油	○牛乳 ○牛乳 ○卵 鶏もも肉 ハム ちくわ 卵 米みそ(淡色辛みそ) かつお節 ○バター	バナナ にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ こまつな いんげん	エネルギー 589 kcal	たんぱく質 21.1 g	527 kcal 20.3 g
18 金	ごはん キャベツのみそ汁 春巻 ポパイサラダ オレンジ	牛乳	じゃがもち スープ	市販菓子	米 ○じゃがいも ○片栗粉 大豆油 三温糖 はるさめ ごま油 片栗粉	○牛乳 豚ひき肉 ○ベーコン ほたて貝柱水煮缶 油揚げ かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ ほうれんそう ○たまねぎ しめじ コーン缶 キャベツ ねぎ ○キャベツ たけのこ 干しいたけ しょうが	エネルギー 569 kcal	たんぱく質 15.2 g	493 kcal 14.7 g
19 土	クロワッサン 豆腐スープ 鶏のケチャップ煮 グリーンサラダ バナナ	牛乳	牛乳 クラッカー せんべい	市販菓子	クロワッサン じゃがいも サフラワー油	○牛乳 ○牛乳 鶏もも肉 木綿豆腐	バナナ こまつな きゅうり キャベツ たまねぎ ブロッコリー にんじん アスパラ ねぎ	エネルギー 613 kcal	たんぱく質 21.7 g	537 kcal 20.5 g
21 月	手作りふりかけごはん すまし汁 魚のみそ漬焼 わかめの和え物 メロン	牛乳	牛乳 あげぼん	市販菓子	米 ○ロールパン ごま ○グラニュー糖 焼ふ 三温糖 砂糖 ○油 サフラワー油	○牛乳○牛乳 かじき かつお節 しらす干し 焼きのり 米みそ(淡色辛みそ) わかめ(生)	メロン きゅうり キャベツ ほうれんそう ねぎ	エネルギー 638 kcal	たんぱく質 30.4 g	540 kcal 26.4 g
22 火	カレーうどん うずら煮豆 大根サラダ オレンジ	牛乳	海鮮チヂミ	ふりかけ おにぎり	干しうどん じゃがいも ○小麦粉 砂糖 ○サフラワー油 サフラワー油 ○ごま油	○牛乳 豚肉 うずら豆 ○卵 ○ツナ缶 ○むきえび ○いか ハム かつお節 かにかまぼこ	オレンジ だいこん にんじん ○にら たまねぎ きゅうり	エネルギー 571 kcal	たんぱく質 19.7 g	500 kcal 17.8 g
23 水	白すごはん もやしのみそ汁 ちんげん菜と厚揚げのいため おひたし バナナ	牛乳	ツナコーンパン	市販菓子	米 ○食パン じゃがいも 片栗粉 ○マヨネーズ 三温糖	○牛乳 鶏ひき肉 生揚げ しらす ○ツナ缶 わかめ ○とろけるチーズ かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	バナナ チンゲンサイ キャベツ もやし しめじ にんじん ○コーン缶	エネルギー 514 kcal	たんぱく質 18.5 g	439 kcal 16.8 g
24 木	りんごジャムサンド ポトフスープ 白身のフライ トマトサラダ メロン	牛乳	杏仁豆腐	りんご	食パン じゃがいも ○砂糖 ○液糖 パン粉 大豆油 小麦粉 マヨネーズ サフラワー油	○牛乳 ○牛乳 かれない ウィナー 卵	メロン キャベツ かぶ トマト ○もも缶 ○みかん缶 ○バナナ きゅうり 玉ねぎ にんじん りんごジャム ○かんでん(粉) ○パイン缶	エネルギー 589 kcal	たんぱく質 20.1 g	539 kcal 18.6 g
25 金	チャーハン なるとのカルルスープ 鶏のから揚げ 涼拌三糸 オレンジ	牛乳	シュークリーム	市販菓子	米 ○小麦粉 ○砂糖 片栗粉 大豆油 はるさめ ごま油 三温糖 サフラワー油	○牛乳 鶏もも肉 なると 卵 豚ひき肉 ○牛乳 ○生クリーム ハム ○バター	オレンジ もやし こまつな たまねぎ きゅうり しいたけ ねぎ にんじん しょうが	エネルギー 607 kcal	たんぱく質 20.7 g	563 kcal 19.8 g
26 土	かき卵うどん 南瓜の甘煮 アスパラサラダ グレープフルーツ	牛乳	牛乳 パイ菓子 せんべい	市販菓子	干しうどん 三温糖 マヨネーズ サフラワー油	○牛乳 ○牛乳 鶏ひき肉 卵 かつお節	かぼちゃ グレープフルーツ きゅうり キャベツ にんじん こまつな ねぎ ブロッコリー アスパラ	エネルギー 608 kcal	たんぱく質 19.4 g	531 kcal 18.8 g
28 月	スタミナ丼 具沢山みそ汁 浅漬 バナナ	牛乳	牛乳 セサミトースト	りんご	米 ○食パン じゃがいも ○砂糖 ○マーガリン 三温糖 ごま(乾) 片栗粉 ○ごま	○牛乳 ○牛乳 豚肉 油揚げ かつお節 米みそ(淡色辛みそ)	にんじん バナナ たまねぎ かぶ ねぎ キャベツ きゅうり もやし だいこん にら しょうが にんにく	エネルギー 643 kcal	たんぱく質 21.3 g	540 kcal 20.6 g
29 火	冷やし中華 春雨スープ 手作りしゅうまい ゆでそら豆 オレンジ	牛乳	手作りかりんとう	ふりかけ おにぎり	生中華めん ○小麦粉 はるさめ ○黒砂糖 しゅうまいの皮 三温糖 片栗粉 ○油 ごま油 サフラワー油 ○ごま	○牛乳 豚ひき肉 卵 ハム ほたて缶	オレンジ そらまめ こまつな トマト しめじ きゅうり コーン缶 たまねぎ しいたけ しょうが	エネルギー 583 kcal	たんぱく質 24.1 g	496 kcal 19.7 g
30 水	ごはん キャベツのみそ汁 麻婆豆腐 白す和え グレープフルーツ	牛乳	チーズ入り いもち	市販菓子	米 ○じゃがいも ○片栗粉 ○三温糖 サフラワー油 片栗粉 三温糖 ○サフラワー油 ごま油	○牛乳 木綿豆腐 豚ひき肉 油揚げ ○とろけるチーズ かつお節 しらす 米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ ねぎ ほうれんそう たけのこ にんじん たまねぎ しめじ キャベツ 干しいたけ にんにく	エネルギー 590 kcal	たんぱく質 17.6 g	540 kcal 17 g

※都合により献立を変更する場合があります。
 (○は10時おやつ、◎は午後おやつの材料です。)
 ※延長補食分は別で計算しております。

目標	幼児	乳児	エネルギー	たんぱく質	平均	幼児	乳児	エネルギー	たんぱく質
摂取量	613kcal	542kcal	24.5g	21.7g	摂取量	598kcal	524kcal	21.3g	19.7g



6月の目標

<行事食>

・15日(火)・(29日) そら豆のさやむき

・25日(金) 誕生会

・29日(火) 栄養指導「梅干し作り」

歯と健康の関わりを知り、歯を大切にしましょう