



≪6月 献立表≫



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名 (○は午後おやつ)				午後おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01 水	ご飯 肉豆腐 きんぴらごぼう 麩の味噌汁	552 22.1 16.1	米、砂糖、焼豆、油、 ごま、ごま油、○小麦粉、 ○砂糖、○油	焼き豆腐、豚ひき肉、米みそ、 かつお節、○牛乳、○卵、 ○スキムミルク	ごぼう、たまねぎ、こまつな、 にんじん、板こんにゃく、 れんこん、えのきたけ、 しょうが、○干しぶどう	みりん、しょうゆ	レーズン蒸しパン 牛乳
02 木	ご飯 鶏肉のねぎ味噌焼き ほうれん草のツナ和え 白菜のすまし汁	550 23.1 17.6	米、砂糖、ごま、○砂糖、 ○小麦粉、○バター	鶏もも肉、鶏むね肉、ツナ缶、 米みそ、かつお節、○牛乳、 ○卵、○スキムミルク	たまねぎ、ほうれん草、 はくさい、にんじん、もやし、 しめじ、エリンギ、万能ねぎ、 えのきたけ、こんぶ	しょうゆ、みりん、 酢、酒	スキムクッキー 牛乳
03 金	ご飯 酢豚 切干大根の中華サラダ チンゲン菜のスープ	544 22.6 16.6	米、じゃがいも、片栗粉、 砂糖、油、ごま、ごま油、 ○砂糖	豚もも肉、木綿豆腐、 かにかまぼこ、○牛乳、○卵、 ○スキムミルク	チンゲンサイ、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、ピーマン、 とうもろこし、切干大根、しょう が	酢、しょうゆ、酒、 ケチャップ、 中華だしの素、 こしょう	プリン
04 土	レタスチャーハン もやしときゅうりのサラダ 鶏肉と野菜のスープ	554 22.2 18.2	七分つき米、ごま油、 ○白玉粉、○油、 ○ホットケーキミックス、 ○黒砂糖	卵、鶏むね肉、ツナ缶、 スキムミルク、○牛乳、○卵	もやし、きゅうり、たまねぎ、 ほうれん草、レタス、ねぎ、 にんじん、とうもろこし、 塩こんぶ	中華だしの素、食塩、 しょうゆ、こしょう	黒糖ドーナツ 牛乳
05	日曜日						
06 月	ハヤシライス キャベツの彩りサラダ オレンジ	530 22.2 16.3	七分つき米、砂糖、 小麦粉、油、○砂糖	牛もも肉、かにかまぼこ、 スキムミルク、○牛乳、 ○生クリーム、○きな粉、 ○ゼラチン、○スキムミルク	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、しめじ、とうもろこし	ハヤシルウ、酢、 ケチャップ、 ウスターソース、 しょうゆ、こしょう	きなこのふわふわムース
07 火	ご飯 鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 厚揚げの味噌汁	545 23.3 17.7	米、砂糖、ごま油、 ○小麦粉、○砂糖、 ○ラード、○ごま	さけ、生揚げ、米みそ、 ちくわ、かつお節、○牛乳	ほうれん草、にんじん、 ひじき、たまねぎ、いんげん、 切干大根	みりん、しょうゆ、 食塩、○食塩	胡麻塩ちんすこう 牛乳
08 水	ご飯 カレーとり天 ブロッコリーのサラダ えのきの味噌汁	561 23.7 19.1	米、てんぷら粉、油、 ○ホットケーキミックス、 ○いちごジャム	鶏もも肉、鶏むね肉、米みそ、 かつお節、○牛乳、 ○スキムミルク	こまつな、もやし、にんじん、 ブロッコリー、たまねぎ、 とうもろこし、えのきたけ	酢、しょうゆ、 カレー粉、こしょう	いちご蒸しパン 牛乳
09 木	ご飯 照り焼きハンバーグ キャベツのおかか和え 卵と野菜の味噌汁	557 24.1 19.6	米、砂糖、パン粉、 ○じゃがいも、○油、 ○片栗粉、パン粉	豚ひき肉、牛ひき肉、卵、 米みそ、かつお節、牛乳、 スキムミルク、○牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、 とうもろこし、わかめ	みりん、しょうゆ、 酒、○食塩	フライドポテト 牛乳
10 金	ロールパン 豚肉のピカタ カラフルサラダ 野菜のミルクスープ	543 24.2 18	ロールパン、じゃがいも、 小麦粉、砂糖、油、 バター、○七分つき米、 ○砂糖、○ごま、○ごま油	牛乳、豚もも肉、卵、 スキムミルク、○米みそ	キャベツ、たまねぎ、こまつな、 ブロッコリー、とうもろこし、 えのきたけ、にんじん、パセリ、 ○ひじき	ケチャップ、酢、 コンソメ、食塩、 こしょう、○みりん	五平餅
11 土	焼きそば 中華サラダ 桃のヨーグルト	545.2 22 16.5	干し中華めん、砂糖、油、 ごま油、○七分つき米、 ○油、○砂糖	ヨーグルト、豚もも肉、 スキムミルク、○ベーコン、 ○チーズ	もやし、にんじん、こまつな、 キャベツ、もも缶、たまねぎ、 あおのり、○パセリ	焼きそばソース、酢、 しょうゆ、こしょう、 酒、○しょうゆ	ベーコンとチーズの焼き おにぎり
12	日曜日						
13 月	鶏丼 ほうれん草とにんじんの磯和え 切干大根の味噌汁	548 22.5 16.7	七分つき米、油、片栗粉、 砂糖、○小麦粉、○砂糖、 ○バター、○ミルクココア	鶏もも肉、鶏むね肉、米みそ、 かつお節、○牛乳、○卵、 ○スキムミルク	たまねぎ、もやし、ほうれん草、 う、にんじん、のり佃煮、ねぎ、 切り干しだいこん、焼きのり、 しょうが、わかめ	みりん、しょうゆ、酒	ココアケーキ 牛乳
14 火	ナポリタンスパゲティー ひじきとキャベツのサラダ コーンスープ	559 22.3 17.4	スパゲティー、油、砂糖、 バター、○七分つき米、 ○ごま油	牛乳、ウインナー、ツナ缶、 スキムミルク、○卵、 ○かつお節、○スキムミルク	たまねぎ、キャベツ、トマト缶、 クリームコーン缶、にんじん、 とうもろこし、ピーマン、 しめじ、ひじき	ケチャップ、酢、 しょうゆ、コンソメ、 食塩、○しょうゆ	卵とおかかのおにぎり
15 水	弁当日		○フランスパン、○砂糖	○牛乳、○スキムミルク、 ○バター			スキムラスク 牛乳
16 木	ご飯 白身魚のフライ きゅうりとわかめのサラダ しめじの味噌汁	543 24.1 18	米、パン粉、てんぷら粉、 油、砂糖、ごま、ごま油、 ○食パン、○マヨネーズ	たら、米みそ、かにかまぼこ、 かつお節、○牛乳、○卵	もやし、きゅうり、たまねぎ、 こまつな、とうもろこし、 しめじ、わかめ、○たまねぎ、 ○パセリ	酢、しょうゆ、 ○カレー粉	カレー卵トースト 牛乳

17	ご飯 豚肉の生姜焼き カロテンおかか和え なめこ味噌汁	546 22.7 16.8	米、片栗粉、砂糖、 ○小麦粉、○砂糖、 ○ごま、○バター	豚もも肉、米みそ、かつお節、 ○牛乳、○卵、○スキムミルク	たまねぎ、かぼちゃ、だいこん、 こまつな、にんじん、なめこ、 しょうが、わかめ、○あおのり	しょうゆ、みりん、酒	のりごまクッキー 牛乳
18	えびピラフ ジャーマンポテト 小松菜と卵のスープ	546 22 17.6	じゃがいも、七分つき米、 油、片栗粉、バター、 ○ホットケーキミックス、 ○油	卵、ベーコン、えび、 スキムミルク、○牛乳、○卵、 ○ウインナー、○スキムミルク	たまねぎ、こまつな、にんじん、 ピーマン、パセリ	コンソメ、しょうゆ、 食塩、こしょう	ミニアメリカンドッグ 牛乳
19	日曜日						
20	カレーライス ミモザサラダ バナナ	556 22.6 16.4	七分つき米、じゃがいも、 マヨネーズ、小麦粉、油、 ○砂糖、○いちごジャム	鶏むね肉、卵、ハム、 スキムミルク、○牛乳、 ○ゼラチン、○スキムミルク	ブロッコリー、バナナ、 たまねぎ、にんじん、 グリーンピース	こしょう、食塩、 カレールウ	ストロベリーブラマン ジェ
21	ご飯 ししゃものカレー揚げ きゅうりとちくわの酢の物 じゃがいもの味噌汁	546 22 17.3	米、じゃがいも、油、てん ぷら粉、砂糖、ごま、 ○はちみつ、○油、 ○ホットケーキミックス	ししゃも、米みそ、ちくわ、 かつお節、○牛乳、○卵	こまつな、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、切り干しだいこん	酢、しょうゆ、 カレー粉	ホットケーキ 牛乳
22	ご飯 牛肉とごぼうの炒め物 納豆和え かぼちゃの味噌汁	545 24 16.5	米、砂糖、油、 ○フランスパン、○砂糖、 ○油	牛もも肉、挽きわり納豆、 米みそ、かつお節、油揚げ、 ○牛乳、○きな粉、○バター	かぼちゃ、ほうれんそう、 にんじん、もやし、たまねぎ、 しめじ、ごぼう	しょうゆ	きな粉ラスク 牛乳
23	ご飯 回鍋肉 かき玉スープ ぶどうゼリー	544 22.8 17.3	米、砂糖、片栗粉、 ごま油、油、○白玉粉、 ○小麦粉、○オリーブ油、 ○黒ごま	豚もも肉、卵、米みそ、 ○牛乳、○スキムミルク、 ○チーズ	ぶどうジュース、キャベツ、 こまつな、にんじん、ピーマン、 しめじ、たまねぎ、かんてん	しょうゆ、酒、 中華だしの素	ボンデケーキ 牛乳
24	ご飯 豆腐ミートローフ ポテトサラダ チキンスープ	562 22.8 20.4	米、じゃがいも、パン粉、 マヨネーズ、砂糖、 ○食パン	木綿豆腐、卵、豚ひき肉、 牛ひき肉、鶏むね肉、○牛乳、 ○ベーコン、○チーズ、	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 きゅうり、とうもろこし、 ひじき、○たまねぎ、○ピーマン	ケチャップ、食塩、 ウスターソース、 コンソメ、こしょう、 ○ケチャップ	ピザトースト 牛乳
25	あんかけうどん かぼちゃの天ぷら フルーツ牛乳羹	544 22.4 18	干しうどん、砂糖、油、 てんぷら粉、片栗粉、 ○小麦粉、○マヨネーズ	牛乳、鶏むね肉、油揚げ、 かつお節、スキムミルク、 ○牛乳、○豚もも肉、○卵、 ○かつお節、○スキムミルク	かぼちゃ、ほうれんそう、 にんじん、もも缶、みかん缶、 かんてん、干しいたけ、 ○キャベツ、○あおのり	みりん、しょうゆ、 ○お好み焼きソース	お好み焼き 牛乳
26	日曜日						
27	ご飯 肉かぼちゃ 白菜の昆布和え そうめん味噌汁	545 21.8 16.7	米、干しそうめん、砂糖、 ごま、油、ごま油、○砂糖	豚もも肉、かつお節、米みそ、 ○牛乳、○生クリーム、 ○ゼラチン、○スキムミルク	かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、 もやし、にんじん、しらたき、 ほうれんそう、とうもろこし、 グリーンピース、塩こんぶ、 ○もも缶	みりん、しょうゆ、 食塩	ピーチババロア
28	ご飯 大豆入りつくね ほうれん草のごま和え キャベツのすまし汁	545 23.4 18.6	米、砂糖、片栗粉、ごま、 ○じゃがいも、○バター	鶏ひき肉、大豆、卵、油揚げ、 かつお節、○牛乳	ほうれんそう、キャベツ、 もやし、にんじん、たまねぎ、 ひじき、わかめ、○とうもろこし	しょうゆ、みりん、 酒、○食塩	じゃがバターコーン 牛乳
29	ご飯 鶏肉の唐揚げ 彩りサラダ 豆腐の味噌汁	532 22 17.8	米、片栗粉、油、砂糖、 ○砂糖	鶏もも肉、鶏むね肉、米みそ、 かにかまぼこ、かつお節、 木綿豆腐、○ヨーグルト、 ○スキムミルク	キャベツ、ブロッコリー、 にんじん、とうもろこし、 わかめ、にんにく、しょうが、 ○もも缶、○みかん缶	しょうゆ、酢、食塩、 こしょう、酒	フルーツヨーグルト
30	ご飯 八宝菜 春雨スープ オレンジゼリー	549 22.6 18	米、砂糖、はるさめ、 ごま油、片栗粉、油、 ○食パン、○マヨネーズ	豚もも肉、鶏むね肉、なると、 えび、○牛乳、○ツナ缶、 ○スキムミルク	オレンジジュース、はくさい、 にんじん、ピーマン、たけのこ、 にら、かんてん、干しいたけ、 しょうが、○たまねぎ、○パセリ	食塩、中華だしの素、 しょうゆ、こしょう、 酒	ツナマヨネーズトースト 牛乳

★食材の納品の都合によりメニューを多少変更する場合があります。

★材料の○は午後の間食のものです。

★栄養価は3歳以上児のものです。3歳未満児は3歳以上児の7割で計算しています。

★3歳未満児には午前に牛乳を補食として提供しています。

《食材納入業者》

米…大ー米穀 パン…オリエンタルパーカリー 牛乳…京口乳業

野菜・果物類…兼清 肉類…神戸武蔵フーズ 魚類…竹内食品

調味料、乾物等…業務スーパー・竹内食品