

日/月	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価	日/月	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		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					3時おやつ	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		
01	ご飯 鶏の唐揚げ キャベツのごま和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁	こめ ▲■むしぼんMIX かたくくりこ なたねあぶら さんおんとう	▲ぎゅうにゅう とりにく、とうふ カルピス、 みそ だしかつお ◆すりごま	キャベツ あおなご にんじん、たまねぎ こまつな しょうが、にんにく	しょうゆ さけ しお こしょう	ヨーグ 牛乳 カルピス蒸しぼん	エネルギー 532 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 14.5 g カルシウム 244 mg	15	ご飯 キーマカレー キャベツの中華風サラダ フルーツポンチ	こめ しらたまご さんおんとう なたねあぶら ごまあぶら	▲ぎゅうにゅう ぎゅうあんち ◆だいずみずび ◆きなこ ◆きなこ ちわ ◆いりごま	キャベツ、たまねぎ にんじん、きゅうり みかん、はくどう おとう、しょうが グリーンピース わかめ、にんにく	カレーブレイク ケチャップ す、しょうゆ ウスターソース しお	ヨーグ 牛乳 もちもちチーズパン	エネルギー 663 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 22.9 g カルシウム 312 mg
02	ご飯 ダンドリーチキン キャベツの磯香和え ABCスープ	こめ こめこ さんおんとう マカロニ なたねあぶら かたくくりこ	▲ぎゅうにゅう とりにく ◆とうにゅう ベーコン	にんじん キャベツ たまねぎ、みずな ばせり、きざみのり にんにく	しょうゆ ケチャップ、す しわいん、しお ブイオン、カレー こしょう、パルソ	ヨーグ 牛乳 人参の米粉マフィン	エネルギー 568 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 19.7 g カルシウム 218 mg	16	ご飯 ブチゼリー 白身魚の照焼き あらめの煮物 すまし汁(小松菜)	こめ こめこ さんおんとう なたねあぶら	▲ぎゅうにゅう あぶらあげ だしかつお	にんじん、ゼリー こまつな、あらめ さんどまめ フルベリージャム えのきたけ	しょうゆ さけ みりん す しお	ヨーグ 牛乳 ブルーベリー米粉蒸しぼん	エネルギー 546 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 14.8 g カルシウム 256 mg
03	豆腐のふわふわどんぶり 豚汁 オレンジゼリー	こめ さんおんとう かたくくりこ なたねあぶら	▲ぎゅうにゅう とうふ、ぶたにく あぶらあげ、みそ だしかつお ちりめんじゃこ	オレンジゼリー たまねぎ、にんじん だいこん、あおなご ほししいたけ つちしょうが ほししいたけ	だしじる しょうゆ さけ みりん しお	そふとせん 牛乳 ひみつご飯	エネルギー 629 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 12.5 g カルシウム 247 g	17	冷や麦 かき揚げ 野菜ゼリー	■むやむぎ、こめ ■こむぎご なたねあぶら さんおんとう かたくくりこ	▲ぎゅうにゅう とりにく ちわ だしかつお ◆あぶらあげ	やさいゼリー にんじん、きゅうり たまねぎ、キャベツ かぼちゃ、みずな あおなご、ひじき ほししいたけ	しょうゆ みりん さけ しお	そふとせん 牛乳 ひじきおにぎり	エネルギー 650 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 13.6 g カルシウム 210 mg
04	ご飯 鮭のマヨネーズ焼き きゅうりのサラダ オニオンスープ	じゃがいも こめ さくらだあぶら マカロニ さんおんとう かたくくりこ	▲ぎゅうにゅう たまねぎ ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん、きゅうり コーン パセリ	しょうゆ す、ブイオン しお、しわいん しおこしょう こしょう	キャンディチーズ 牛乳 フライドポテト	エネルギー 544 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 20.0 g カルシウム 176 mg	18	ご飯 鶏肉のBBQソース キャベツの土佐和え じゃがいものみそ汁	こめ じゃがいも こめこ さんおんとう なたねあぶら かたくくりこ	▲ぎゅうにゅう たまねぎ、あおなご ◆とうにゅう みそ だしかつお いとかかつお	キャベツ、にんじん たまねぎ、みずな あおなご、しょうが すりおろしりんご れもんじゅ にんにく	だしじる しょうゆ さけ みりん あかわいん、す しお	キャンディチーズ 牛乳 ほうじ茶米粉蒸しぼん	エネルギー 546 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 14.9 g カルシウム 222 mg
05	ご飯 筑前煮 玉麩のみそ汁 びわ	こめ ▲■しょくばん さითも ■たまふ さんおんとう なたねあぶら	▲ぎゅうにゅう とりにく ▲とろけるチーズ ベーコン みそ だしかつお	びわ、にんじん たまねぎ、れんこん ごぼう、さんどまめ えのきたけ、わかめ しいたけ、あおなご ダイストマト	ケチャップ しょうゆ みりん	ヨーグ 牛乳 ピザトースト	エネルギー 632 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 17.6 g カルシウム 261 mg	19	ご飯 鮭のコーンソースがけ マカロニサラダ ミネストローネスープ	こめ ▲■しょくばん ■マカロニ ■おしむぎ かたくくりこ	▲ぎゅうにゅう たまねぎ ローズマリー ベーコン ちりめんじゃこ あおなご	たまねぎ、にんじん キャベツ、みずな クリームコーン ダイストマト セロリ、ばせり あおなご	しょうゆ しわいん しお こしょう	ヨーグ 牛乳 じゃこトースト	エネルギー 584 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 18.3 g カルシウム 204 mg
08	ご飯 鶏の塩麹焼き きゅうりの変わりあえ さつまいものみそ汁	こめ さつまいも こめこ さんおんとう なたねあぶら ◆ごまあぶら	▲ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ だしかつお ◆すりごま	キャベツ にんじん、たまねぎ きゅうり、みずな あおなご しょうが	しおこしょう しょうゆ す しお	ヨーグ 牛乳 抹茶米粉蒸しぼん	エネルギー 552 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16.1 g カルシウム 236 mg	22	ピピンパ丼 ワンタンスープ フルーツポンチ	こめ、◆ごまあぶら ■ローレル さんおんとう ■ワンタンのかわ なたねあぶら かたくくりこ	▲ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう べーコン さんおんとう ◆きなこ ◆いりごま	ぶともやし にんじん、たまねぎ おとう、みかん ぜんまい、キャベツ みずな、あおなご にら、にんにく	しょうゆ、さけ みりん、 ちゅうかのちと しお、こしょう	ヨーグ 牛乳 揚げパン(きな粉)	エネルギー 634 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 20.3 g カルシウム 198 mg
09	ご飯 すき焼き風煮 たぬき汁 ブチゼリー	こめ ▲■むしぼんMIX さんおんとう マカロニ ■■、かたくくりこ なたねあぶら	▲ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とうふ、▲チーズ ▲バター あぶらあげ ◆こうやどろふ だしかつお	たまねぎ、はくさい だいこん、ゼリー にんじん、あおなご えのきたけ、しるねぎ しょうが	だしじる しょうゆ さけ しお	米粉のおやつ 牛乳 チーズのスコーン	エネルギー 599 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 21.1 g カルシウム 319 mg	23	ご飯 ぶどうゼリー 鮭の塩焼き きゅうりの和え物 もやしのみそ汁	じゃがいも ▲■むしぼんMIX さんおんとう	▲ぎゅうにゅう なたねあぶら あぶらあげ みそ いとかかつお だしかつお	ぶどうゼリー キャベツ、もやし きゅうり、にんじん あおなご わかめ	しょうゆ さけ みりん、 ちゅうかのちと しお、こしょう	米粉のおやつ 牛乳 こふさいも	エネルギー 526 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 12.4 g カルシウム 200 mg
10	ご飯 白身魚の梅みそ焼き キャベツともやしの土佐和え 生麩のすまし汁	こめ こめこ さんおんとう なたねあぶら ■たまふ	▲ぎゅうにゅう まだい、とうふ ◆とうにゅう ◆きなこ みそ、だしかつお いとかかつお	キャベツ、もやし にんじん、みずな えのきたけ みつば、わかめ こんぶ	だしじる しょうゆ さけ、みりん しお	キャンディチーズ 牛乳 米粉ドーナツ	エネルギー 600 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 20.2 g カルシウム 229 mg	24	ご飯 トンカツ ピーマンサラダ じゃが芋のスープ	こめ、じゃがいも ■こむぎご ■ぼんこ、ピーマン さんおんとう ■サンドイッチ コーンスターチ なたねあぶら	▲ぎゅうにゅう なたねあぶら ◆とうにゅう さんおんとう ◆たまご、ツナ ◆クリームチーズ	たまねぎ、キャベツ きゅうり にんじん ◆サンドイッチ コーンスターチ ぶいん、こしょう	ケチャップ しょうゆ、す しわいん、しお あかわいん ウスターソース ぶいん、こしょう	ヨーグ 牛乳 チーズケーキ	エネルギー 609 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 17.5 g カルシウム 211 g
11	皿うどん 焼きシュウマイ 春雨の中華スープ	■さくらうどん、こめ ■ほしひやむぎ かたくくりこ はるさめ なたねあぶら さんおんとう	▲ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン なると	キャベツ、たまねぎ にんじん、もやし ほうろんそう ちんげんさい しおんぶ ほししいたけ	しょうゆ さけ ちゅうかのちと しお オイスターソース こしょう	ヨーグ 牛乳 昆布おにぎり	エネルギー 611 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 16.7 g カルシウム 206 mg	25	ご飯 焼き鳥のおろしぼん群かけ キャベツとみずなの磯香和え かぼちゃみそ汁	こめ ■ふ なたねあぶら さんおんとう ふんとう	▲ぎゅうにゅう とりにく みそ ◆きなこ だしかつお	キャベツ、かぼちゃ だいこん、たまねぎ さくらんぼ、みずな にんじん、あおなご しょうが、 きざみのり	だしじる しょうゆ さけ みりん、しお こしょう	ヨーグ 牛乳 さくらんぼ ふわふわきなこ	エネルギー 508 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 15.7 g カルシウム 205 mg
12	ご飯 ブチゼリー 白身魚の幽庵焼き 切干大根の煮物 飛鳥汁	こめ さんおんとう わりもち	▲ぎゅうにゅう ぶたにく ◆とうにゅう、 みそ ◆きなこ ◆あぶらあげ だしかつお	だいこん、ゼリー にんじん、あおなご さんどまめ、ごぼう さんどまめ きりぼしだいこん ほししいたけ	だしじる しょうゆ さけ みりん しお	ヨーグ 牛乳 わりびもち	エネルギー 561 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 14.4 g カルシウム 224 mg	26	ご飯 回鍋肉 中華スープ(チンゲン菜) オレンジゼリー(乳児) ミカンシャーベット(幼児)	こめ なたねあぶら さんおんとう	▲ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン みそ	たまねぎ、キャベツ にんじん、もやし ちんげんさい ピーマン、しいたけ あおなご オレンジゼリー	さけ しょうゆ ちゅうかのちと しお オイスターソース	キャンディチーズ 牛乳 水無月	エネルギー 595 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 16.0 g カルシウム 210 mg

献立の平均栄養価	3歳以上児(1日の45%提供)	エネルギー 571Kcal	蛋白質 22.3g	脂質 15.9g	カルシウム 229mg	鉄分 2mg
	3歳未満児(1日の50%提供)	エネルギー 496Kcal	蛋白質 19.1g	脂質 12.8g	カルシウム 240mg	鉄分 3mg

※ 仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。
 ※ 材料名の●(卵)▲(乳製品)■(小麦)◆(その他)マークはアレルギー食材です。
 ※ 6月26日(金)のミカンシャーベットは、5月に超ラッキー人参が当たった子からのリクエストメニューです。



29	わかめ御飯 鶏肉と野菜の甘酢炒め コーンのスープ(中) ブチゼリー	こめ、じゃがいも ▲■むしぼんMIX かたくくりこ なたねあぶら さんおんとう	▲ぎゅうにゅう とりにく とうふ ◆だいずチーズ ▲バター	たまねぎ、にんじん クリームコーン ゼリー パプリカ、ピーマン ばせり	しょうゆ さけ、しお こしょう	ヨーグ 牛乳 チーズのスコーン	エネルギー 589 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 17.2 g カルシウム 257 mg
30	ご飯 鮭の塩麹焼き キャベツともやしの土佐和え 野菜のみそ汁	こめ こめこ さんおんとう なたねあぶら	▲ぎゅうにゅう たまねぎ かぼちゃ、にんじん もやし、みずな あおなご	しおこしょう しょうゆ す	キャンディチーズ 牛乳 かぼちゃの米粉マフィン	エネルギー 509 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 10.4 g カルシウム 220 mg	