

日 ／ 曜	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	
01 — 水 —	ご飯 鶏肉のBBQソース キャベツとみずなの磯香和え きのこ汁	米 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 かつおぶし	キャベツ、人参 水菜 えのきたけ しいたけ、ねぎ しょうが、のり にんにく	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ ワイン みりん 食塩	ヨーク 牛乳 いちごのスコーン	エネルギー 459 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 8.9 g カルシウム 191 mg
02 — 木 —	冷や麦 かき揚げ 野菜ゼリー	■ひやむぎ 米 ■小麦粉 ■なたね油 三温糖 片栗粉	▲牛乳 鶏肉 ちくわ 卵・乳なし かつおぶし ◆油揚げ	人参、きゅうり キャベツ 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ、しいたけ ひじき	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 食塩	動物ビスケット 牛乳 ひじきおにぎり	エネルギー 622 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 13.4 g カルシウム 215 mg
03 — 金 —	ご飯 鮭の塩焼き 千草和え さつまいものみそ汁	米、さつまいも ■マカロニ 三温糖	▲牛乳 塩鮭 ◆油揚げ ◆きなこ みそ かつおぶし	玉ねぎ 人参 白菜 キャベツ 水菜 ねぎ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん	ヨーク 牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 511 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 15.3 g カルシウム 238 g
06 — 月 —	ご飯 洋風きんぴら煮 厚揚げと白菜のみそ汁 ももゼリー(P)	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 マロニー ■なたね油	▲牛乳 ◆厚揚げ 牛肉 ◆豆乳、みそ 平てん(卵・乳なし) かつおぶし	人参 白菜 ごぼう 三度豆 ねぎ	濃口しょうゆ みりん 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 ほうじ茶蒸しぱん	エネルギー 563 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 15.9 g カルシウム 260 mg
07 — 火 —	ご飯 プチゼリー 白身魚の味噌香味焼き キャベツとみずなの土佐和え わかめのすまし汁	米 ■小麦粉 三温糖 コーンスターチ 片栗粉 なたね油	▲牛乳、さくら ▲ヨーグルト ◆豆腐、●卵 ▲クリームチーズ みそ かつおぶし	キャベツ 人参、水菜 えのきたけ ねぎ みそ わかめ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 食塩 こしょう	おせんべい 牛乳 チーズケーキ	エネルギー 570 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 15.4 g カルシウム 255 mg
08 — 水 —	ご飯 鶏肉の照焼 白菜と水菜の塩こんぶ和え 豆腐とわかめのみそ汁	米 白玉粉 上新粉 三温糖	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 こしあん みそ かつおぶし	白菜 人参、水菜 ねぎ 切干大根 にんにく わかめ	濃口しょうゆ みりん	ヨーク 牛乳 梅が枝餅	エネルギー 450 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 8.9 g カルシウム 219 mg
09 — 木 —	ご飯 鮭のコーン焼き わかめサラダ(和) 野菜のスープ	米 ■マカロニ ひまわり油 三温糖	▲牛乳 鮭 ベーコン ツナ ◆すりごま	キャベツ 玉ねぎ、人参 きゅうり ピーマン コーン わかめ	ケチャップ 淡口しょうゆ 酢、ブイヨン ワイン、食塩 パセリ こしょう	米粉のおやつ 牛乳 イタリアンマカロニ	エネルギー 449 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 11.7 g カルシウム 192 mg
10 — 金 —	ご飯 カレーシチュー(ビーフ) みずなのサラダ カラフルポンチ	米、じゃが芋 ◆カクテルゼリー ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳 ツナ ◆すりごま	玉ねぎ、人参 キャベツ、水菜 みかん缶 白桃缶、黄桃缶 コーン、にんにく	カレールー ケチャップ、ワイン 淡口しょうゆ、酢 濃口しょうゆ ソース、ブイヨン 食塩、こしょう、パセリ	ヨーク 牛乳 ツナパン	エネルギー 634 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 20.6 g カルシウム 253 mg
13 — 月 —	中華丼 コーンと豆腐のスープ ぶどうゼリー(P)	米 ■小麦粉 ひまわり油 三温糖 片栗粉	▲牛乳 ◆豆乳 豚肉 ◆豆腐 ◆きなこ なると 卵・乳なし	玉ねぎ キャベツ 人参 クリームコーン チンゲンサイ しいたけ	淡口しょうゆ、ブイ ヨン 濃口しょうゆ 食塩、中華味 オイスターソース パセリ こしょう	ヨーク 牛乳 きなこクッキー	エネルギー 569 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 13.2 g カルシウム 204 mg
14 — 火 —	ご飯 鮭の塩麴焼き キャベツと小松菜のごま和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁	米 ■小麦粉 ながいも ひまわり油 三温糖	▲牛乳、鮭 ◆豆腐 豚肉 みそ かつおぶし ◆すりごま	キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜 ねぎ 青のり	ソース 塩こうじ 濃口しょうゆ 塩こしょう	おせんべい 牛乳 お好み焼き	エネルギー 435 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 10.3 g カルシウム 225 mg
15 — 水 —	ご飯 ベトナム風蒸し鶏 水菜のサラダ フォー	米 三温糖 わらび餅粉 ビーフン	▲牛乳 鶏肉 ◆豆乳 ツナ ◆きなこ	キャベツ 小松菜 水菜 人参 ねぎ レモン汁	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢 食塩 コンソメ こしょう	ヨーク 牛乳 豆乳わらびもち	エネルギー 474 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 10.1 g カルシウム 232 mg
16 — 木 —	ご飯 けんちん汁 いわしの梅煮(2歳～) 鮭の焼き浸し(0、1歳児) キャベツとみずなの磯香和え	米 ■小麦粉 さつまいも さといも 三温糖 ひまわり油、片栗粉	▲牛乳 ◆豆腐 ◆豆乳 鶏肉 かつおぶし 鮭	キャベツ 人参 大根、水菜 ごぼう ねぎ のり	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩 みりん だし汁	動物ビスケット 牛乳 さつまいも蒸しパン	エネルギー 579 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 16.8 g カルシウム 357 mg

日 ／ 曜	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	
17 （ 金 ）	パン ミートスパゲティ コールスロースープ プチゼリー	■パン ■スパゲティ ■小麦粉 三温糖 片栗粉 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳 ベーコン	玉ねぎ、人参 キャベツ トマト缶 パセリ しょうが にんにく	ケチャップ ソース、ワイン ブイオン、パセリ 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩、こしょう	ヨーク 牛乳 抹茶のスコーン	エネルギー 598 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.6 g カルシウム 212 mg
20 （ 月 ）	ハヤシライス ビーフンサラダ プチゼリー	米、じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 ビーフン ■押麦 ◆ごま油	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳 ハム ◆すりごま	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり 三度豆 パセリ	▲■ハヤシルウ 酢、淡口しょうゆ ケチャップ ワイン、ソース 濃口しょうゆ 食塩、こしょう	ヨーク 牛乳 キャロットケーキ	エネルギー 575 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.6 g カルシウム 218 mg
21 （ 火 ）	ご飯 さわらの幽庵焼き ほうれん草と白菜の信田和え 切干大根のみそ汁	米 ■小麦粉 白玉粉、上新粉 三温糖 ひまわり油 ◆ごま油	▲牛乳 さわか ◆油揚げ みそ かつおぶし ◆干しエビ	白菜、人参 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ、水菜 ねぎ 切干大根	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん	米粉のおやつ 牛乳 みずなのチヂミ	エネルギー 490 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 12.6 g カルシウム 235 mg
22 （ 水 ）	ご飯 鶏の唐揚げ 甘酢和え じゃがいものみそ汁	米、■小麦粉 じゃが芋 片栗粉 ■なたね油 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 みそ かつおぶし ちりめんじゃこ	キャベツ、人参 玉ねぎ きゅうり、ねぎ わかめ しょうが にんにく	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 みかんケーキ	エネルギー 526 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 13.7 g カルシウム 211 mg
23 （ 木 ）	ご飯 豆腐ハンバーグ スパゲティサラダ コールスロースープ	米 ■小麦粉 クランベリージャム ■スパゲティ 三温糖 片栗粉	▲牛乳 鶏肉 ◆豆乳、◆豆腐 ◆おから ハム ベーコン	キャベツ 人参 玉ねぎ 水菜 ひじき	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 酢、ブイオン 食塩、こしょう パセリ	ミレービスケット 牛乳 蒸しパン・クランベリー	エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 12.9 g カルシウム 215 mg
24 （ 金 ）	パン 鶏肉のクリームシチュー みずなのサラダ りんごゼリー(P)	■パン、米 さつまいも 片栗粉 なたね油 三温糖	▲牛乳 ◆豆乳 鶏肉 ツナ ◆すりごま	玉ねぎ キャベツ、人参 水菜 マッシュルーム ぶなしめじ	淡口しょうゆ 酢、ブイオン ワイン、食塩 パセリ こしょう	ヨーク 牛乳 わかめごはんおにぎり	エネルギー 530 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 13.8 g カルシウム 217 g
27 （ 月 ）	ご飯 豚肉のアンダレス 千草和え コーンと豆腐のスープ	米 さつまいも 片栗粉 ■なたね油 三温糖 ◆ソイレブール	▲牛乳 ◆豆乳 豚肉 ◆豆腐 ◆油揚げ	人参 玉ねぎ 白菜 キャベツ クリームコーン 水菜、しょうが	ケチャップ 濃口しょうゆ、ソース 淡口しょうゆ ブイオン、ワイン みりん、食塩 パセリ、こしょう	ヨーク 牛乳 スイートポテト	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.0 g カルシウム 230 mg
28 （ 火 ）	ご飯 オレンジゼリー(P) 鮭の塩焼き キャベツとみずなの土佐和え 厚揚げと白菜のみそ汁	米 ■マカロニ 三温糖	▲牛乳 塩鮭 ◆厚揚げ ◆きなこ みそ かつおぶし	キャベツ 白菜 人参 水菜 ねぎ	濃口しょうゆ	米粉のおやつ 牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 488 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 14.2 g カルシウム 247 mg
29 （ 水 ）	ご飯 タンドリーチキン キャベツのサラダ オニオンスープ	米 ■マカロニ 片栗粉 三温糖	▲牛乳 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり にんにく	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ、酢 ケチャップ、ワイン ブイオン、カレー粉 食塩、パセリ パセリ、こしょう	ヨーク 牛乳 水無月	エネルギー 493 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 12.4 g カルシウム 168 mg
30 （ 木 ）	ご飯 すき焼き風煮 もやしのみそ汁 プチゼリー	米 マカロニ 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 牛肉、◆豆腐 みそ ◆油揚げ ◆高野豆腐 かつおぶし	白菜、玉ねぎ もやし、人参 えのきたけ ねぎ しいたけ ねぎ	濃口しょうゆ みりん 食塩	ミレービスケット 牛乳 なぞなぞクッキー	エネルギー 505 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 17.7 g カルシウム 239 mg

- ※ 6月7日(火)はおでかけの日です。年長、年中のみ、雨天でも、お弁当を用意してください。
- オレンジジュースを提供します。お弁当等の注意事項に関しては、クラスからのおたよりを確認してください。
- ※ 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30日(木)のクッキーは、5月ラッキー人参であたった子どもからのリクエストメニューです。

